Paimei ROSE

زنجیرە پەرتووکی **کەشکۆڵی کەڵاتەرزان** (بەشی پزیشکی) ٢



بۆژانە

بەرهەمە گیاناسی و گیادەرمانیەکانی حەکیم میرزا سدیقی چنگیانی

ئامادەکردن و پەراوێزدانان:
ئیرەج مورادی باقلاوایی

بۆژانە

بەرهەمە گیاناسی و گیادەرمانیەکانی
حەکیم میرزا سدیقی چنگیانی

- گژوگیا و ئاژەڵ
- گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان
- ڕەچەتە، نامە و یاداشتی پرژ و بڵاو

پەراوێزدانان و ڕێکخستن:

ئیرەج مورادی باقلاوایی

پاییزی ۲۰۲۰

زنجیره پەرتووکی کەشکۆڵی کەڵاتەرزان (بەشی پزیشکی) (٢)

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان/
هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٩٢٢) ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

ناسنامەی بەرهەم

ناوی پەرتووک: بۆژانە
(بەرهەمە گیاناسی و گیادەرمانیەکانی حەکیم میرزا سدیقی چنگیانی)
پەراوێزدانان و ڕێکخستن: ئیرەج مورادی باقلاوایی
پیتچنین: سەلام (موحەممەد) مورادی
پەرازێنی دەق: شایان کتێب
دیزاینی بەرگ: هانا هاشمیپوور
ژمارەی سپاردن: ٩٢٢
وەشانی یەکەم: پاییزی ٢٠٢٠ (١٣٩٩)
ئەژمار: ١٠٠٠ دانە
نرخ: ٧٠٠٠ دینار

- دیاری بە ڕۆحی خوالێخۆشبوو میرزا سدیقی چنگیانی
- دیـاری بەوانەی بە خەمـی پاراسـتنی کەلەپـووری پێشـینیانی کـوردەوە دەژین و هەوڵیان پەرەپێـدان و پـاڵاوتن و پێشـکەش‌کردنـی ئەو سـامانە بەنرخەیە بە کتێبخانەی کوردەواری.
- دیاری بە سەرجەم حەکیمان و گیاناسانی کوردەواری و هەموو ئەوانەی بـۆ کـۆکردنەوە و تۆمـار و پەرەپێـدان و پێناسـەی پزیشـکی نەتەوەیـی کـورد دەکۆشن.

پێڕست

وتەیەکی سەرۆکی کۆمەڵەی ڕووەکناسانی هەرێمی کوردستان

بەکارهێنانی ڕووەک لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەپێی داب و نەریت لە سەردەمانی کۆنـدا بنچینـەی خـۆی هەبـووە. جـا زانیـاری و ئەزموونەکـانی ئەو کـۆمەڵگە کۆنـانە سینەبەسینە (سەدە بە سەدە) بە شێوازی زارەکی و نووسراو دەگوێزرایەوە. سەدان ساڵ بە سـەر پزیشـکیدا ڕۆیشـت و لە چارەسـەرکردنی گـرفتە تەندروسـتییەکان و زۆربەی نەخۆشییەکان مرۆڤ زیاتر پشتی بە گوڵ و گیا دەبەست. تاکوو کۆمەڵێـک بەدەر کەوتـن لە پزیشکان و حەکیمان و ڕووەکناسان کە ناسراون بە ڕووەکناس (العشابون) و بریتین لەو کەسانەی زانیاری تەواویان لە ناسینی جۆری ڕووەکەکان و خێزانەکانیان و شوێنی و کـات و وەرزی شـینبوونیـان وە لێـکجیاکردنەوەیـان لە هاوشـێوەکانیان بەواتـایەکیتـر ئەو کەسانە پێناسەی دروستی ناوی ڕووەکەکان دەزانن و شارەزان لەوەی سەر بە چ خێزانێکی ڕووەکین و پێکهاتەکانیشی دەناسنەوە، وە لە چۆنیەتی بەکارهێنانیشدا شارەزان.

هەموو گەلێک لەو جیهانە خاوەنی کۆمەڵێک حەکـیم و شـارەزا و ڕووەکناسـە. گەلـی کوردیش یەکێک لەو گەلانەیە کەلتووری پزیشکی و تەندروستی تـایبەت بە خـۆی هەیە. وەک مایکڵ کاسـلمان لە کتێبـی (The New Healing Herbs) باسـی سـنووری ئێسـتەی بـاکووری عێـراق (هەرێمـی کوردسـتان) بەتـایبەت ئەشـکەوتی شـانەدەر و دەرمـانگە گیاییەکەی لەو سەردەمەدا دەکات مێژووی پزیشکیی کوردی دەگەڕێـتەوە بـۆ ٦٠٠٠٠ سـاڵ پێش ئێستا. لە دێرزەمانەوە کورد خاوەنی کەلتوورێکی پزیشکی ڕەسەن بووە. داخی گران خەمخـۆری ئەوتـۆی نەبـووە بـۆ کـۆکردنەوەی ئەو هەمـوو ئەزمـوون و ڕەچێـتە و نووسراوانەی حەکیمانی کوردەواری تا وەکوو نەتەوەکانی دیکە ئێمەی کوردیش شـانازی بەو سامانە دەوڵەمەندەوە بکەین .

سپاسی فراوان بۆ خودای باڵادەست کە لەو سەردەمەدا کەسانێکی خەمخۆری کـورد و کەلتووری زەنگینی کوردەواری هەسـتاون ئەزمـوون و زانسـتەکانی پزیشـکی ڕەسـەنی میللی کوردی کۆ دەکەنەوە. لە لایەن خـۆمەوە وەک شـارەزایەک بە ئەزمـوونی ٢٣ سـاڵ کارکردن لە بواری ڕووەکی پزیشکی دەستخۆشی دەکەم لە بـرای بەڕێـز و ئـازیزم کـاک

ئیرەج مورادی بۆ ڕێکخستنەوە و کۆکردنەوەی نووسراوەکانی حەکیمان و شارەزایانی کوردەواری لەو بوارەدا. لە ناو ئەوانەدا یەکێک لە هەوڵەکانی ئەو برا بەڕێزەمان کتێبی "بۆژانە"یە کەوا بەرهەمە گیاناسی و گیادەرمانیەکانی حەکیم میرزا سدیقی چنگیانی - ڕەحمەتی خوای لێ بێ- دووبارە یەکی خستووەتەوە و پەراوێزی بۆ داناوە و بابەتی چاپنەکراوی دیکەی لە پاڵ خستووە و دەقە چاپکراوەکانی پێشووی هەڵەگری کردووەتەوە. بە هیوای ئەوە ببێتە مایەی پەرەپێدانی زیاتری بواری پزیشکی میللی کوردی. ئاواتەخوازم نموونەی کاک ئیرەج لە ناوماندا زیاتر بێت و بەتەمای خودا پرۆژەی گەورەتر ئەنجام بدەین بۆ خزمەتی کورد و کوردستان. لە کۆتاییدا هیوادارم جێگای ڕەزامەندی هەموو خوێنەرانی کورد بێت و ببێتە مایەی سوود وەرگرتن لەم پەرتووکە بەپێز و بەسوودە.

ئیسماعیل موشیر عوسمان

شارەزا لە بواری ڕوەکی پزیشکی و کەڵەشاخ

سەرۆکی کۆمەڵەی ڕوەکناسانی کوردستان

دبلۆم لە پزیشکی تەواوکاری

٢٠٢٠/١١/٠٥

ناونیشان: هەولێر، شەقامی ٤٠ مەتری، نزیک سوپەرمارکێتی کۆک، بەرامبەر دەرمانخانەی سەلامەتی، سەنتەری Paimei ROSE بە چارەسەرکردنی دەرمانی گیایی و جوانکاری سروشتی. ٠٧٥٠٨٥٤١٥٦٨ - ٠٧٥٠٧٦٣١٢١١

پێشەکی

شـوکرانەم پێـد بـی بینـای بـان سـەر	کـــووره گـــڵاڵان لافـــاو گـــرتە وەر
شـوکرانەم پێـد بـی کەس سـڕ مەزانـا	سـپێدپەڕ لە ڕووی سـەرزەوین شـانا
شوکرانەم پێد بی هەر وەخت مەیلت هەس	وە بێ نم سەونز کەیـد گـوڵان کەڵـمەس
شـوکرانەم پێـد بـی ئەی بـاریلاهی	زەویـن یەخ بەسـا تـا گاهـ مـاهی

(دیوانی شاکە و خان مەسویر ئەیوانی)

یەکەم جـار سـاڵی ١٣٧٨ هەتـاوی (١٩٩٩) لە پـۆلی دووەمـی دواناوەنـدی کتێبـی گژوگیـا و ئاژەڵی میرزا سدیقی چنگیانیم کڕی و خوێندمەوە. لەو کاتەوە ئەو پەرتووکە لەگەڵ کتێـب و دەفتەرەکانی خوێندنم کۆچاوکۆچ ئەکەن. هەر ئەو کـاتە هەسـتم بەوە کـرد ئەو کتێـبە بەوپەڕی بایەخی کوردی و پزیشکی خۆیەوە، داخەکەم گەلێک هەڵەی ڕێنووسی تێدایە و خوزگە تۆکمەتر ناوی کوردی گژوگیا و دار و دەوەنەکـان بنـووسرایە و لەپاڵ ئەوانە نـاوی فارسی و عەرەبی و زانستیەکەشی بوایە.

لە سـۆنگەی نووسـینی بەرگـی ١ کتێبـی (گەنجینـەی پزیشـکی حەکیمانـی کـوردەواری) بەتەسـەل وە دووی کـۆکردنەوەی زانیـاری لەسـەر ژیـان و بەسـەرهات و بەرهەمەکـانی حەکیمی ناسراو میرزا سدیقی چنگیانی کەوتـم.[1] یەکەم لای کـاک بورهـانی حوسـەینی لە گیادەرمانی سنە چاوم بە یەک دوو نـامەگۆڕینەوەی لەگەڵ میـرزا سـدیق کەوت کە کـاتی خۆی سەردانی سنە و نووسینگەی گیادەرمانی شفای کردبـوو. دواتـر سـاڵی ١٣٩١ هەتـاوی (٢٠١١) کە لە نووسـینگەی کۆمپانیـای بیناسـازی تـابلیە لە سـلێمانی دامەزرام، لەگەڵ کـۆمەڵەی ڕوەکناسـانی -گیادەرمانـان- هەرێمـی کوردسـتان ئاشـنا بـووم. لەو مـاوەیەش توانیم لە ڕێـگەی هەنـدێ لە ئەنـدامانی ئەو کـۆمەڵەیە و بەتـایبەت کـاک سـامان کـوڕی خۆشەویستی میرزا سدیق و کاک جەلال سەید کەریم و کاک قەیـۆم هەورامـی زانیـاری دیکە لەسەر ئەو کەسایەتیە دەست بخەم. کۆتایی ساڵی ٢٠١٣ کە لە سلێمانی گەڕامەوە بـۆ

---

١. بڕوانە: بەرگی ١ گەنجینەی پزیشکی حەکیمانی کوردەواری، لاپەڕە ٣٥١-٣٦٥

کردنەوەی خولێکی گیادەرمانی شەفا و هەندێ کاری پێویستی دەستنووسێکی پزیشکی بنەماڵەی ئیسماعیل حەکیمی سلێڤانی لەگەڵ کاک بورهان سەردانی سلێمانی، هەولێر و دهۆکمان کرد. لەو سەفەرە شەوێک میوانی کاک سامان بووین. ئێوارەکەی تاوێ لە دەواخانەکەی دانشتین و هەندێ باس و بیرەوەری لەسەر میرزا سدیق کەوتە ناوان. چاومان بە چەند نامە و دەستخەت و یاداشتی جۆراجۆری کەوت کە هەموو ڕەنگی خەمساردی پێوە دیار بوو. ئەو شەوە کەوتە دڵمەوە داوا لەو بنەماڵەیە بکەم، ڕێگە بدەن دیسانەوە ئەو دوو بەرهەمە گیاناسی و گیادەرمانییە لەگەڵ یاداشتەکانی لە توێی کتێبێک چاپ بکەینەوە. خۆشبەختانە کاک سامان بەدەم داواکاریەکەوە هات و ڕەزامەندی دەربڕی و هەر لەوێ ناوی کتێبەکەمان نا "بۆژانە". پاش ئەو سەفەرە بەوپەڕی دڵفراوانییەوە کاک سامان یاداشتەکانی هەنارد و دەستمان بە نووسینەوەی کرد. دواتر چەند سەفەری دیکەمان کرد هەتا لەو بارەوە زانیاری کۆ بکەینەوە. لەگەڵ کاک جەلال ڕەئووفی لە بانە هەستاین و سەردانی سلێمانیمان کرد. ئەوجارە لەگەڵ کاک عەلیڕەزا کوڕی گەورەی میرزا سدیق، سۆفی عومەری پێنجوێنی و شێخ مەحموودی شێخ سدیقی حەوتاش و پوورە زێنەبی ساوان وتووێژمان کرد. ئەو بەڕێزانە زیاتر بە باردودۆخ و ژیان و پێوەندییەکانی میرزا سدیق ئاشنا بوون. بەتایبەت سۆفی عومەر باسی پێوەندی گەرمی میرزا سدیق لەگەڵ شێخ عەلائەدینی بیارە، شێخ عوسمانی دووڕۆ و مەلا مستەفای بارزانی کرد و ئاموشۆی لەگەڵ خانەقای بیارە و دووڕۆ و هەروەها شۆڕشی بارزانی گێڕایەوە. سۆفی عومەر بۆخۆی شاهیدی ئەوە بووە کە میرزا سدیق دەیان و سەدان جار نامەی بۆ بیارە و دووڕۆ ناردووە یا بۆخۆی سەردانی کردووە و وانەی تەریقەت و دەرسی گیا و دەرمان و چارەسەریی نەخۆشی فێر بووە. پاش ئەوە دیسان لەگەڵ کاک جەلال دوو سەفەری دیکەمان بۆ ئاوایی نەیەری بانە و شاری سەقز ئەنجام دا. بەشێک لە خزمانی میرزا سدیق لە ئاوایی نەیەر نیشتەجێن. ئەو ئاواییە هاوسنوورە لەگەڵ وێنە و دارۆخان کە کاتی خۆی بنکەی حەمە ڕەشید خانی بانە بووە. هەروەها میرزا سدیق پاش کۆماری کوردستان ماوەیەک لە سنووری ئاوایی و کوڵێت و ئەشکەوتەکانی ئەو دەوروبەرەدا ئاوارە بووە. هەروەها سەبارەت بە باسی ڕۆیشتنی هێزەکەی حەمە ڕەشید خان بۆ بەشداری لە کۆمار لەگەڵ مامۆستا موحەمەد ئیمامی سەقز وتووێژمان کرد.

جیا لەوانەی سەرەوە بەهاری ١٣٩٧ لە سمیناری سێ ساڵەی گیادەرمانی شەفا لە زانکۆی کوردستان بە خزمەت سۆفی عەلی خاکی دۆستی نزیکی میرزا سدیق کەوت. ئەو

بەڕێزە باسی پێوەندی میرزا سدیق بە شەخسی شێخ عوسمانەوە کرد کە بە چاوی خۆی چەندین جار بینیویە سەردانی دووڕۆی کردووە و دوو بە دوو دانشتوون و قسە و باسیان کردووە و میرزا سدیق وانەی پزیشکی و دەرمانگەری لێ فێر بووە. هەروەها پاییزی ١٣٩٧ دیسان لە زانکۆی کوردستان کە کونگرەی مەولانا خالیدی شارەزووری بەسترا لەگەڵ شێخ موحسینی موفتی چەند خولەکێ لەسەر پێوەندی شێخ عوسمان و میرزا سدیق وتووێژم کرد. ئەو بەڕێزەش ئەوەی زیاد کرد کە شێخ عوسمان پەی بە بەهرەی لێزانی و پسپۆڕی میرزا سدیق بردبوو. هەر بۆیە زۆربەی ڕەچەتە و ئەزموونەکانی خۆی پێ ئەدا و شرۆڤەی ئەکرد و وەک هاوڕێیەکی نزیک لە سووچێکەوە دەستی لەسەر شانی دادەنا و باسی گیا و دەرمان و نەخۆشی بۆ ئەکرد. دیسان لە زنجیرە وتووێژێک کە بۆ کۆکردنەوەی ڕەچەتە و ئامۆژگارییە پزیشکیەکانی حەکیمی گەورە شێخ عوسمانی نەقشبەندی لەگەڵ شێخ ئەسعەد سەراجەدینی کوڕی شێخ مەولانای قەڵاشێخان ئەنجامم داوە ئەو بەڕێزەیش بە هەمان شێوە باسی پێوەندی نزیکی مامی -شێخ عوسمان- و میرزا سدیق ئەکرد بەتایبەت بۆ بواری کاروباری گیادەرمانی و گیاناسی کوردەواری.

خاڵێکی دیکە کاریگەری میرزا سدیقی چنگیانی لەسەر بواری پزیشکی خۆماڵی و گیادەرمانی باشووری کوردستانە. مامۆستا قەیوم عەبدولکەریم هەورامی -ئەندامی دەستەی کارگێڕی ئێستەی کۆمەڵەی گیادەرمانان- لە یاداشتێکی باسی لەوە کردووە:[1] *ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ ساڵەکانی ١٩٩٤-١٩٩٣ لە سلێمانی تەنها یەک دەرمانخانەی گیایی هەبوو. ئەویش هی جەنابی خوالێخۆشبوو مامۆستا میرزا سدیق بوو. [هەر بۆیە بۆ پێکەوەنانی گرووپێکی پەیوەست بە کاری گیادەرمانی پێویست بوو] پرس‌وڕای چەند کەسێکی شارەزا و خاوەن پێشینە لەو بوارەدا وەربگرم. یەکەم جار چوومە لای زۆر بەڕێز مامۆستای گەورە و دڵسۆز مامۆستا جەماڵ عەبدول کە بەڕێزیان دوای باس‌کردنی بابەتەکە زۆری پێ خۆش بوو. بووە پاڵنەرێکی بەهێز بۆ ئەم مەبەستە. سەردان و پرس‌وڕا وەرگرتن نزیکەی ساڵێکی خایاند. لە یەکەم دانیشتن بە ئامادەبوونی دکتۆر لەتیف دارتاش، مامۆستا تۆفێق لە کۆمەڵەی کەلەپووری کورد، مامۆستا بورهان، کاک یاسین و کاک عەبدولکەریم لە دەرمانخانەکەی خوالێخۆشبوو میرزا سدیق بڕیاری ئەوەمان دا کە بەڵێ دروستکردنی کۆمەڵەی سروشت‌ناسان پێویستە و دەبێ دروست بکرێت. دواتر لە یەکەمین دانیشتن*

١. وەرگیراو لە پەڕەی فەیسبووکی مامۆستا قەیۆم هەورامی، ڕێکەوتی ٢٤ حوزەیرانی ٢٠١٧

ئەندامی دەستەی دامەزرێنەر دوای یەک دوو ساڵێک کە دەرمانخانە گیاییەکان زۆر بوون، ناوەکەی جێگیر بوو بە [کۆمەڵەی] ڕوەکناسان. پاشان ساڵی ۲۰۰٤ مۆڵەتی دەست-بەکاربوونی کۆمەڵەی ڕوەکناسانی کوردستانمان وەرگرت.[1]

کاتی خۆی لە سەرەتای ساڵەکانی ۱۹۹۰ میرزا سدیق لە سلێمانی لەگەڵ چەند هاوڕێیەکی دەرمانخانەیەکی گیایی لە ژێر ناوی "دەرمانخانەی میللی هەورامان" دەکاتەوە. وەک باسی ئەکەن بەهۆی پێوەندی میرزا سدیق بە بنەماڵەی شێخانی بیارە و هەروەها لێزانی و بەهرەمەندی خۆیان هەر زوو خەڵک لە دوور و نزیک سەردانی ئەکەن و بانگەوازی بە باشووری کوردستاندا بڵاو ئەبێتەوە. لە گرتەیەکی ڤیدیۆییدا کە بەڕێز مامۆستا فایەق وەستا مەجیدی پێنجوێنی ڕێکەوتی ۱۹۹۳/۰۳/۲٦ وتووێژی لەگەڵ میرزا سدیق کردووە، گەلێک زانیاری لەسەر پێویستیی دانانی دەرمانخانە و شوێنێکی وا لە کەشی ئابووری و کۆمەڵایەتی و تەندروستی کوردستاندا خستووەتە ڕوو. لەو وتووێژە میرزا سدیق جەخت لەسەر ئەوە دەکا زۆر پێویستە ڕێچکەیەکی بەردەوام بۆ بابەتی گیادەرمانی و پزیشکی خۆماڵی کوردەواری لەسەر بنەمای ئەزموونی پێشینیان و زانست و تاقیگەی سەردەم دابنرێت و وەک وڵاتانی پێشکەوتوو گەشە بەو بوارە بدرێت.[2]

جێی باسە کە میرزا سدیق بەپێی ڕێچکەیەک کە لە خوێندنەوەی سەرچاوەکان، شاگردیی حەکیمانی گەورە وەکوو شێخ عەلائەدینی بیارە و شێخ عوسمانی سەراجەدین، ئەزموون کردنی ڕەچەتە پێشینیان، ئەزمووارە و تاقیکراوەکانی خۆی، هاتوچۆی حەکیمە ناسراوەکانی کوردستان و پەروەردەکردنی چەند کەس لە دەرمانخانەکەی، وامان بۆ ئەسەلمێنێ کە دەبێ پێشگری حەکیم ، شارەزا و پسپۆڕی بۆ دابنین. سەرەڕای ئەو باسانەی سەرەوە ئەوەی پێویست بووە بۆ ئامادەکردنی بۆژانە لەو چەند ساڵەدا کاک سامان لە ڕێی تەلەفۆن و پەیامەوە زانیاری ناردووە و هەوڵی داوە کە نهێنیەکانی بەهرە و بەرهەمی گیاناسی، گیادەرمانی و چارەسەریی باوکی ڕوون بێتەوە و لە توێی ئەم کتێبە بکەوێتە بەردەست خوێنەران و خوازیارانی ئەو بوارە. لە کۆتاییدا سپاسی هەموو ئەوانە دەکەم کە لە سەرەوە باسیان کرا و قورساییەک لەم ئەرکە لەسەر شانیان کەوتووە. وە سپاسی گیاناسان ئەندازیار عارفی تەبەد، دکتۆر عەلی گەلاڵی، دکتۆر ئۆسامە عەبدولوەهاب لە هەولێر کە بۆ پێناسەکردنی گیاکان یارمەتیان دام. جێی خۆیەتی تایبەتی سپاسی کاک

---

١. ئەگەرچی دەبێ سەرناوی ئەو گرووپە "کۆمەڵەی گیادەرمانان" یا "ڕوەکدەرمانانی کوردستان" بێ.

٢. وەرگیراو لە پەڕەی فەیسبووکی کاک سامان میرزا سدیقی چنگیانی، ڕێکەوتی ۲۰۲۰/۰٥/۲٦

سەلام (موحەمەد) مورادی بکەم کە بەڕاستی بە تایپی کتێب و یاداشتەکانی حەکیم میرزا سدیقەوە زۆر ماندوو بوو. هەروەها سپاسی فراوانی مامۆستا ئیسماعیل موشیر سەرۆکی کۆمەڵەی گیادەرمانانی هەرێمی کوردستان و خاوەنی سەنتەری گوڵەهەنگ لە هەولێر دەکەم کە ئەرکی دارایی گرتە ئەستۆ کە کتێبی بۆژانە چاپ و بڵاو بێتەوە.

لە کۆتایی ئەم پێشەکیەدا ئەو هەواڵە بە خوێنەرانی خۆشەویست دەگەیـنم؛ لە سۆنگەی گەڕان و توێژینەوە مەیدانیەکانم بۆ کۆکردنەوەی ئەزموون و گەنجینەی پزیشکی پێشینیان (بۆ بەرگی ٢ کتێبی گەنجینەی پزیشکی کوردەواری) گەلێک پەند و ئامۆژگاری و ڕەچەتەی دەرمانی حەکیمی گەورە و بێوێنەی کوردستان -شێخ عوسمانی نەقشبەندی- دەست کەوتووە. بەڕاستی ئەو کەسایەتییە شایانی ئەوەیە نازناوی بەرزتری لە "ابن‌سینای کوردستان" بخرێتە پاڵ ناوی. داخەکەم تا وەکوو ئێستە هەوڵێکی وا نەدراوە گەنجینەی ئەزموون و ڕەچەتەکانی پزیشکی و چارەسەری ئەو حەکیمە لە توێی پەرتووکێک بکەوێتە بەردەست خوێنەران و خوازیارانی ئەو بوارە و کتێبخانەی کوردی پێی بزانێت. خۆشبەختانە لە گەڕان و توێژینەوەکانمدا ئاگەدار بوومەوە چەند هاوڕێیەکی خۆشەویست کۆمەڵێک ڕەچەتە و بابەتی پزیشکی و دەرمانی شێخ عوسمانیان هەڵگرتووە. بەو هیوایە بتوانین پێکەوە ئەو گەنجینە بێوێنەیە لە توێی کتێبی "کەشکۆڵی دەرمانی حەزرەتی شێخ عوسمانی نەقشبەندی" بخەینە بەر ڕۆشنایی کتێبخانەی کوردی. هەتا ڕچەی ئەو ڕێبازە سەختە بشکێ و بەرەبەرە هەموو یادەوەری و ئەزموون و تاقیکراوەکانی بواری پزیشکی، تەندروستی و دەرمانی ئیبن‌سینای کوردستان کۆ بکرێتەوە و کەسایەتی حەکیمی شێخ بە ناوخۆ و دەرەوەی کوردستان بناسرێتەوە. داواکارم خوێنەران ئەوەی لەو کەسایەتییە بیستوویانە، بینیویانە یا بەکاریان هێناوە بۆ برای بچووکی خۆیان بینێرن. بە ئەمانەتەوە بە ناوی خۆتان تۆماری ئەکەین و لەو کەشکۆڵە دەرمانییە چاپی دەکەین.

ئاواتەخوازین دۆعای خێری ئێوەی ئازیز ببێتە پاککەرەوەی نیازی دەروونی ئەم بەندە خاکەڕایە بۆ زیاتر خزمەتکردنی فەرهەنگ و کەلەپووری نیشتمان.

نیشتمان هەر ئاوەدان بێ.

ئیرەج مورادی باقلاوایی

سەردەشت - ٧ ڕەزبەری ٢٧٢٠ کوردی (٢٠٢٠/٠٩/٢٨)

گژوگیا و ئاژەڵ

دانان و نووسینی / میرزا سدێق ئەحمەد چنگیانی

١٤١٠ کۆچی - ١٩٩٠ زایینی

بژارکردن و نووسینەوە و ئامادە کردن بۆ چاپ / حاجی موحەممەد ڕەشید عەبدوڕەحمان

[میرزا سدێق ساڵی ١٩٧٦ زایینی دەستی بە داڕشتن و نووسینی ئەم پەرتووکە کردووە. ساڵی ١٩٩٠ حاجی موحەممەد ڕەشید عەبدوڕەحمان موعەلێم کاری هەڵەگری، نووسینەوەی ڕەشنووسی سەرەتایی و ئامادەکاری چاپی بۆ کردووە. هەروەها بە چاوەدێری نووسەر، کاک سامان نەریمان قارەمان نووسینەوە و خۆشنووسی کراوەتەوە. دواتر بەجیا مامۆستایان عەبدوڵڵا مستەفاساڵح (فەنایی) و بورهان قانێع پێیدا چوونەتەوە. هەروەها بەڕێزان حەمە ڕەئووف و ئەحمەد فەقێ مەحموود چنگیانی ئەرکی لەچاپدانەکەی لە ئەستۆ گرتووە و لە چاپخانەی ئاشتی لە شەقامی نالی شاری سلێمانی چاپ و بڵاو کراوەتەوە.]

به ناوی خوای بەخشندە و میهرەبان

وتەیەکی مامۆستا عەبدوڵڵا موستەفا ساڵح (فەنایی)

لەدوای سپاس و ستایشی پەروەردگار و درووود بۆ گیانی پیرۆزی حەزرەتی پێغەمبەر و یارانی. تەقریبەن لە نیوەی مانگی ١١ ساڵی ١٩٨٩ برای بەڕێز و خۆشەویست کاک میرزا سدێق ئەحمەد پەرتووکێکی دانراوی خۆی بە برای بەڕێز حاجی ڕەشید عەبدوڕەحمان موعەلێمدا بۆ ناردبووم کە بیخوێنمەوە و بیروڕای خۆم لەبارەیەوە هەر چۆن بێت دەرببڕم، بەڵام بێگومان ئەم بۆچوونەی ئەو بێجگە لە دڵ و دەروونپاکی[1] خۆی شتێکی زیاتر نییە. چونکە من خۆم بە شایانی ئەوە نازانم کە ئەرکێکی ئاوام پێ بسپێرێ و بتوانم کەلەپوورێکی ئاوا بەنرخی زمانی نەتەوەکەمان هەڵسەنگێنم، بەڵام لە دوای ئەوەی کە بەڕێزیان بەو دڵپاکییەوە بۆیان ناردبووم دەستپێوەنان و جواب کردنیم بە تاوان و بێئەدەبی زانی. وە بەوپەڕی خۆشی و دڵفرانیەوە وەرمگرت، بەڵام بەداخەوە لە کاتێکی ناوەخت و بێ ماوە و مەجالیدا پێم گەیشت و دەستم کرد بە خوێندنەوەی. وە هەر چۆن بوو لە ڕۆژی ١٩٨٩/١١/٢٧ دا تەواوم کرد. بەڕاستی بە هەر گژوگیا و گوڵێک ئەگەیشتم لەبەر دوو شتی سەرنجڕاکێش هێز و تینێکی تازە و گەشانەوەیەکی تایبەتیم لە خۆمدا هەست پێ ئەکرد:

١. لەبەر ئەوەی کە دۆستێکی وەکوو کاک میرزای خۆشەویست توانیویەتی ئەرکێکی ئاوا گرنگ و بەکەڵک بگرێتە ئەستۆی خۆی و لەگەڵ ئەم هەموو مەینەت و کارەساتە دڵتەزێنانە کە خۆمان ئەیزانین لە بەرهەمرگەیاندنی ئەم ئامانجە پیرۆزەدا کۆڵی نەداوە و خۆی بە ماندوو نەزانیوە بۆ خزمەت بە بەرەی داهاتووی گەلەکەمان و هەموو کەلەبەر و قوژبنێکی دەر و دەشت و شاخە سەربەرزەکان و کوێستانە ڕەنگینەکانی کوردستانی پشکنیوە و لە هەر ملە و لووتکەیەک و لە هەر شیو و دۆڵێک و لە هەر زەوی و زار و باخچە و دێبەرێک چەپکە گوڵێک و دانەوێڵەیەکی بەنرخی هەڵبژاردووە و بەدیاری بۆی هێناوین. بێگومان ئەمەش لە دڵسۆزێکی لێبڕاو و لەخۆبردووی وەکوو کاک میرزا نەبێ لە هەموو کەس ناوەشێتەوە.

٢. لەبەر ئەوەی چاوم بە هەر گوڵ و گژوگیایەک ئەکەوت دیمەنێ ئەهاتەوە بیر و خەیاڵم. تەماشام ئەکرد هەموویان هەر بەرهەمی نیشتمانە خۆشەویستەکەی خۆمانن وە هەر یەکەیان لە شوێنی خۆیدا سوودێکی لە ژمارە نەهاتوویان هەیە. جا لەبەر ئەمە بە

---

١. حسن ظن

بۆچوونی من زیاد لەوە کە هی دۆستێکی ئاوایە هەر خۆی گرنگی و بەنرخی خۆی بە زانا و لێزانی خاوەن هەست و ئینساف ئەسەلمێنێ و پێویستی بە لەسەرنووسین و تاریفی یەکێکی وەکوو من نییە، وەکوو شێخ سەعدی شیرازی -خوای لێ ڕازی بێ- ئەفەرموێ: حاجتی مشاطه نیست روی دل آرام را. واتە: دەموچاوێک کە لە سروشت و تەبیعەتی خۆیدا بە جوانی و دڵگیری ڕازابێتەوە پێویستی بە شانەوبەرە و داهاتن نییە. جا بە نیسبەتی منەوە زیاتر گرنگی لەوەدا بوو کە لە کاتی خۆیدا چ لە باری پانی و چ لە باری درێژییەوە بەشی زۆری ئەو ناوچانە گەڕابووم، وە بە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە هەر جارە یادێک و دیارێکم بیر ئەکەوتەوە و بە داخ و هەناسەیەکی ئاگرینەوە سەیرم ئەکرد.

بەڕاستی بەلای منەوە ئەوەندە بەنرخە کە ئەتوانم زۆر بەڕاشکاوی بڵێم کە هەر خۆی بەوپەڕی ڕووسووری و سەربەرزییەوە جێگایەکی تایبەتی لە نێو کتێبخانەی کەلەپووری کوردیدا بۆ خۆی تەرخان ئەکا. وە هەر کەسێک تەگەرە و کۆسپی بۆ دروست بکا وائەزانم تاوانێکی گەورەی بەرامبەر بە کەلەپووری نەتەوەکەی کردووە. چونکە زۆر بەدەگمەن نەبێ درکی بێگانە ڕێی تێ نەکەوتووە و ئاشکرایشە گوڵی بێ درک بەدەگمەن نەبێ ڕێک ناکەوێ. کەوابوو هەر کەس لەم بارەوە بەشێ خۆی تێ بخا نەک هەر گوڵ نییە بەڵکوو ئەبێ بە درکیش. چونکە هەم ڕەنجی چەند ساڵەی دڵسۆزێکی ئاوەها ئەدا بە ئاوا و هەم ئەبێتە هۆی بێبەش‌بوونی بەرەی داهاتووی نەتەوەکەی لەم سوودە بەنرخە و هەم کەلێنێکی گەورە لە کتێبخانەی کەلەپوورەکەماندا بەخاڵی ئەمێنێتەوە. جا لەبەر ئەمە منیش بەش بە حاڵی خۆم داوا لەو کەسانەی کە لەم ڕێبازەدا خۆیان بە بەرپرسیار ئەزانن تا ئەو جێگەی کە لە توانایاندایە بۆ لەچاپدانی و بەزووترین کات هەموو هێز و توانای خۆیانی بۆ تەرخان بفەرموون.

ئیتر سەرکەوتنی هەموو تێکۆشەرێکی دڵسۆز و بەڕێز لەم ڕێبازەدا بە ئاوات ئەخوازم. لە کۆتاییشدا زۆر سپاسی نووسەری[1] بەڕێز حاجی ڕەشید موعەلیم ئەکەین کە بەش بە حاڵی خۆی ئەرکی پێویستی بە جێ هێناوە و بە خەتە جوانەکەی [دەقی ئەم پەرتووکەی] ئامادەی لەچاپدان و پێشکەش‌کردن بە خوێنەرانی ئازیز و خۆشەویست کردووە. جارێکی تریش سپاس بۆ هەموو تێکۆشەرێکی دڵسۆزی ئەم گەلە.

لەگەڵ سپاس، براتان عەبدوڵلا موستەفا ساڵح (فەنایی)

پێشنوێژی مزگەوتی شێخ بابە عەلی لە سلێمانی، ١٩٨٩/١١/٢٨ زایینی

---

١. لێرەدا مەبەستی مامۆستا فەنایی لە وشەی نووسەر هەمان کاتیبی دەستنووسەکەی حەکیم میرزا سدێقی چنگیانیە.

پێشەکی میرزا سدیقی چنگیانی

خوێندوارە ئازیزەکان حەزم کرد تۆزێک سەرنجتان ڕابکێشم بە لای ئەم نووسراوەدا، ئەویش ئەمەیە: من لە ساڵی ١٩٧٦ زایینیدا وەکوو مووچەخۆرێکی گوێزراوە[١] لە شاری حلەی پارێزگای بابل بووم. لە لایەکەوە کەس نەناسی. لە لایەکیشەوە بێ ئیش و دەستبەتاڵ بووم. کەوتمە بیرکردنەوە کە مرۆڤ نابێ وەکوو داری بێ بێبەر بێت با بەرهەمەکەشی لای برێ کەس ترش و تاڵ بێت. بۆیە بە باشم زانی بۆ سوود و خزمەتی نەتەوەی کوردی بەڕێز و خوێندەوارە خۆشەویستەکان لەم دەستبەتاڵیەدا ئەم چەند وردە نامیلکانە بنووسمەوە:

١- ژیان و بیرەوەریەکان ٢- خەو و خەواریق ٣- گژوگیا و ئاژەڵ

جا ئێستا لەبەر ڕووناکی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا کە لەبارەی خوانی بێ حەیف و درێغی خۆیەوە دواوە و ئەفەرموێ: فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَ الْأَنْعَامُ.[٢] منیش حەزم کرد بەپێی ئەو کەمە شارەزاییەی کە هەمە باسی هەندێک گژوگیاتان بۆ بکەم کە بە زۆری لە کوێ هەیە و خۆڕسکە یا خۆماڵییە،[٣] ڕەنگی گوڵ و گیا و قەد و باڵا و تامی چییە و بۆنی چۆنە و سوودە دەرمانیەکانی چییە؟ ناتوانم بڵێم لە سەداسەد سوودی دەرمانیەکان وە یا ناوی هەموو گژوگیاکان پێشکەش ئەکەم. چونکە گژوگیا و ڕوەکەکانی

---

١. موظف منقول: فەرمانبەری گوێزراوە

٢. بەشێک لە ئایەی ٢٤ سوورەی یونس. [ژیانی ئەو دنیایە وەکوو ئەو ئاوە وایە کە لە ئاسمان دەیبارێنین و ڕوەکی جۆراوجۆری لەم سەرزەمینەی پێ دەڕوێ. ئەو شتانەی کە مرۆڤ و ئاژەڵ دەیخۆن.]

٣. خۆوڵاتی، بەروبوومێ کە لە کوردەواری دەڕوێ

خــواکرد[1] نووســینیان یــان ژمارەیەیــان لە توانــای ئــێمەدا نیــیە،[2] بەڵام مــن ئەم تــۆزە شارەزاییەم لە چوار ڕێگاوە وەرگرتووە:

١. لە ئاموشۆکردن و گوێگرتن لە بەڕێزان و خاوەن پلەکانی شێخانی بیارە کە ئامۆژگاری نەخــۆش و هەژارانیــان ئەکــرد بــۆ خــواردن [و بەکارهێنــانی] ئەو جــۆرە گژوگیــایە [کە] ئەیشمدی پێی چاک ئەبوونەوە. چونکە لە ساڵی ١٩٤٧ تا وەکوو ئێستا لە خـوا بە زیـاد بـێ مـن ئاموشـۆی شـێخانی بیـارە ئەکەم. وە ئەمـانەم بە زۆری لە پـایەبەرزی بەهەشـتی، خوالێخۆشبوو شێخ عەلائەدین بیستووە [و وەرمگرتووە]. لەدوای بەڕەحمەت چـوونی ئەو زاتە پایەبەرز و بەڕێزە، لە شێخ عوسمانی کـوڕی -کە بە شـێخی سـەراجەدین بەناوبـانگە- بیســتووە و تــا ئێســتاش لێــی ئەبیســتم. هەر بە گژوگیـا زۆر کەسـیان لە ناسـۆر و سـزای نەخۆشی و ئازاری برینداری جۆربەجۆر ڕزگار کردووە و نەیـان هێشـتووە تووشـی ورگ- هەڵدڕین و بڕێک عەمەلیات ببن بەتایبەتی گەدە و گورچیلە و گوللی و پێست و ئەعساب. وە زۆریان لەمانە بە چاوی خۆم دیومە. بۆ نموونە حەمە ساڵح ئاغای مامەشا سـاڵی ١٩٦٧ بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕیخۆڵەکانی چووبـوو بـۆ ئەمریکـا. پـاش مـاوەیەک هـاتەوە هەر ئێسقان و پێستەکەی پێوە مابوو. لەوێ پێیان وتبـوو ڕیخۆڵەکانـت ڕزیـون و کەڵکـی هـیچ جۆرە پینە و پەڕۆیەکیان نەماوە. بەو پەڕی بێورەیـی و بێهێـزییەوە هـات بـۆ خـزمەت پایەبەرز شێخ سەراجەدینی حازری و سکاڵای خۆی عەرز کـرد. شـێخ فەرمـووی: مەترسـە بەیارمەتی خوا بە هەرزانترین دەرمان چاکت ئەکەمەوە. فەرموویان: [کەسـێک] بنێـرن بـۆ سـلێمانی قەفەزێـک لیمـۆی ترشـی بـۆ بهێـنن. مـن شەخسـی خـۆم نـاردم بۆیـان هێنـا. [قەفەزێکیان کڕیبوو] بە ٧ دینار و نیو کە ١٤٠ دانە لیمۆی ترشی تێدا بوو. تەنیا بە خواردنی ئەو ژمارە لیمۆیانەی کە بەو ئامۆژگاریەی ئەو سەماحەتە بۆی دانابوو چـاک بـووەوە و تـا ئێستاش ماوە.

٢. هەندێکی لە کتێبی (طب الکبیر)[3] وەرمگرتووە و وەرمگێڕاوەتەوە بە کوردی.

---

١. سروشتی و دروستکراوی ویستی خودا

٢. بەپێـی ئەو ئامـارەی گرتـوومە دەوری ٢٠٠٠ ڕووەک لە ڕۆژهەڵاتـی کوردسـتان و دەوری ١٨٠٠ ڕووەک لە باشووری کوردستاندا هەیە. بەپێی فلۆرای وڵاتی تورکیە، ژمارەی گیاکانی بـاکووری وڵات زیـاتر لە ٢٥٠٠ دانەیە. بۆ بەشی ڕۆژاوا ئەگەرچی ئامارێکی ڕوون نیيە، بەڵام لەوانەیە ١٠٠٠ گیا لەوێ بەرچاو بکەوێ.

٣. "طب الکبیر یا فرشته نجات" موحەممەد سەروەردەین نووسیویە. ساڵی ١٣٧٢ هەتاوی (١٩٩٣ زایینی) بۆ جاری ١٤م لە تاران چاپ کراوەتەوە.

٣. بڕێکی لە باو و باپیران بیستووە و سوودیان لێ وەرگیراوە.[١]

٤. ڕێکەوتی ژیانی خۆم وا بووە کە بەزۆری بە ناو گژوگیا و کوێستان زەمینەکانی کوردستاندا گەڕاوم و "هەر چەپکە لە بایەرێک و هەر گوڵە لە جارێ" کۆم کردۆتەوە. بۆیە زیاتر لە ناوی ٢٧٠ گیام [لەم کتێبە] بەشێوەی هەڵبەست یان نیوەهەڵبەست نووسیوەتەوە. چونکە لەڕاستیدا من نە شاعیرم و نە نووسەرێکی وایشم،[٢] مەگەر وەکوو خاوەن گلۆڵە مووەکە کە چووە مەیدانی کڕیارەکانی حەزرەتی یووسفەوە (خۆشنوودی خوا بێ). ئەگینا مامۆستا و نووسەرەکان لەم ڕێگا و بانەدا هەر کەس بەگوێرەی توانا هەوڵیان داوە و بێسوودیش نەبووە. بەتایبەت مامۆستا کەمال جەلال غەریب لە [کتێبی] فەرهەنگی زانیاریدا[٣] بەوردی ناوی گژوگیای ڕوون کردۆتەوە، جگە لە زۆر شتیتریش کە سوودبەخشن، بەڵام من لە دوای نووسینەوەی ئەم کتێبە بۆ جاری سێهەم کەوتە بەرچاوم ئەگینا سوودی زۆرم لێ وەرئەگرت.

خاڵێکی تر کە دێتە پێشەوە ڕەنگە زۆر لە خوێندەوارە بەڕێزەکان بڵێن: ئەم پەرتووکە لە ساڵی ١٩٧٦ دەستی پێ کراوە، بۆچی وا درەنگ پێ گەیشت؟ حەقیشیانە، ئەمە وڵامەکەیەتی: ئەم سێ پەرتووکەم نووسییەوە -کە لە پێشەوە باسمان کرد-. ساڵی ١٩٨٢ بە مووچەخۆری دیسان گوێزرامەوە بۆ دەزگای هاتوچۆکردنی سلێمانی. چونکە خەتی خۆم خۆش نەبوو یەکێ لە مووچەخۆرەکانی هاوڕێم بە ناوی سامان نەریمان قارەمان هەمووی بۆ نووسیمەوە. لەدوای ماوەیەک بردم بۆ لای بوێژ و نووسەری کوردزمان کاک بورهان قانێع.[٤] لەدوای تەماشا کردن و پەسەند کردنی لەگەڵ خۆیدا بردمی بۆ چاپخانەی نەوڕەس. سەرنووسەری خوالێخۆشبوو پێی وتن: ئەمە بەرهەمێکی تازە و کەمبینراوە، حەز ئەکەم ئێوەش یارمەتیمان بدەن بۆ لەچاپدانی. لە وڵامدا وتیان: [یەکەم] لەبەر ئەوەی کە مایەی خەڵکیمان زۆر بە لاوەیە بەلانیکەمەوە ئەبێ یەکساڵ ڕاوەستی تا سەرەی

---

١. لە ڤیدیۆیەی کە کاک سامانی میرزا سدیق لە پەڕەی فەیسبووکی خۆی بڵاوی کردەوە، بەڕاشکاوی باسی ئەوە ئەکات سوودی زۆر وەرگرتووە لە ئەزموونی پیران و بەساڵاچووانی کوردەواری بۆ گەنجینەی پزیشکیەکەی.

٢. ئەم ٢٧٠ گیایە، پاش ئەم پێشەکییە بەشێوەی هۆنراوە هاتووە.

٣. هەمان کتێبی "کەمالنامە، فەرهەنگی زانیاری عەرەبی – ئینگلیزی - کوردی". ئەم کتێبە ١٧٠٠ لاپەڕەیە ساڵی ٢٠٠٣ لە چاپێکی تازەدا لە سلێمانی بڵاو کرایەوە.

٤. کوڕی مامۆستا قانعی شاعیرە. ساڵی ١٩٣٥ هاتۆتە دنیاوە و ١٩٨٥ کۆچی دوایی کردووە.

[لەچاپدانی] دێت و دووەمیش ئەم خەتە بەشێوەی مەلـزەمە نییە ئەبێ خۆشنووسێکی لێزان لەسەر چەشنی تازە بینووسێتەوە.

ئەوەی ڕاستی بێ منیش توانای یەکساڵ خۆڕاگرتنم نەبوو. خۆشنووسەکەش داوای ٥٠ دیناری ئەکرد. لەو کاتەدا ئەویشم نەبوو. کاک شێخ مەحمووودی[١] کوڕی مامۆستا شێخ سدێق لەوە ئاگەدارە. لەدوای ئەوە نووسەری ناوبراو کاک بورهان قانێع کۆچی دوایی کرد و نووسراوەکانیش بەلای منەوە مانەوە. ساڵی ١٩٨٧ - ١٩٨٦ بوو بەهۆی ئاڵوگۆڕی ماڵ و هەندێ تەنگ و چەڵەمە. [ئەم نووسراوەیە] لەگەڵ هەندێ کەلەپووری زۆر بەنرخ کەوتە ژێر بەفرەوە و لێمان ون بوو. [دوایی] لەئاکامدا کە دۆزرانەوە نیوەڕزیو و نیوەپۆڵکاو بووبوون. ئێستا بۆ سێهەم جارە بەیارمەتی خوا و خۆشنووسی بەڕێز کاک حاجی موحەمەد ڕەشید دەستمان کردەوە بە نووسینەوەی، بەڵام وەکوو هەوەڵ جار نییە. چونکە زۆری فەوتاوە. هیوام وایە جێگای ڕەزامەندی هەموو خوێندەوار و ڕۆشنبیرێکی کوردزمان بێت. هەر چەند بەرهەمەکە زۆر گرینگیش نەبێ. مەبەستی من [یەکەم] شارەزا کردنی زۆر لە خوێندەوارانی خۆشەویستە بۆ ناسین و شارەزابوونی ئەم گژوگیا جوان و بۆنخۆشە خۆڕواو و خواڕواندووە. دووەمیش باری دەرمانیەکانی کە ئێوەی بەڕێز سوودی لێ وەربگرن. تکایشمان لە بەڕێزتان ئەوەیە بە چاوی ڕەزامەندی بۆی بڕوانن نەک بەچاوی ڕەخنە. چونکە هەر چۆن بێت کەلێنێک لە نامەخانەی کوردی پڕ ئەکاتەوە و "دیاری شوان ئاڵەکۆکە" و "دیاری مێرووولەیش قاچە کوللە". ئیتر خۆشیتان داخوازم و پشت بە خوا بۆ پێشکەش کردنی بەرهەمەکانی تر. وە بۆ نووسینەوەی ئەم بەرهەمە هەموو جۆرەکانی نووسین و شێوازەکانی ئیملای کوردی و وشە جۆربەجۆرە بەکارهێنراوەکان نووسراون.

میرزا سدیق ئەحمەد چنگیانی - سلێمانی گەڕەکی تووی مەلیک

ڕۆژی هەینی پیرۆز ٢٩ی سەفەری ١٤١٠ کۆچی (١٩٨٩/٩/٢٩ زایینی)

---

١. بەهاری ٢٠١٧ لە سلێمانی بە خزمەت ئەم بەڕێزە گەیشتین. پاش قسەوباسێکی زۆر لەو بارەوە بە یاوەری شێخ مەحموود و کاک جەلالی ڕەئووفی بانە و کاک عەلیڕەزا کوڕە گەورەی میرزا سدێق سەردانی سۆفی عومەری پێنجوێنمان کرد. سۆفی عومەر یەکێ لەوانە بووە سالانێک لە نزیکەوە پێوەندی لەگەڵ مەلا مستەفای بارزانی و شێخ عوسمانی سەراجەدینیدا هەبووە. هەروەها لە پێوەندی میرزا سدێق و شێخ و بنەماڵەی بارزانی ئاگەداری زۆری هەبوو.

بەشی یەکەمی [کتێبی گژوگیا و ئاژەڵ]

گوڵ و گیا و دار و دەوەنی کوردەواری بە هۆنراوە[١]

بە نـاوی خـوای بەخشـندە و میهرەبـان
کەجوانی و ڕازاوەیی بەخشیوە بەکوردستان

بە نــاوی خــوای گەورە و پەروەردگـــار
کە ڕەونەقـی داوە بە کوێسـتان و بەهـار

بۆت باس ئەکەم گژوگیا لەباخ‌ودەشت‌وکوێستان
بەرهەمر و بوون و بوونەوەری کوردستان

هەندێکی‌هەر بەروبوومی خۆماڵییە لەباخ‌وێستان
هەندێکی هەر بـوومییە لە کەژ و کوێسـتان

واتە (هەڵز) و (کەما) و (مەندێ) و (چەقەلـۆ)
(لـۆگەنە) و (لۆشـین) و (شـالۆ) و (بـالۆ)

(ترشۆکە) و (بزنەشەلانە) لە کوێسـتانی دوور
(مالەوێچە) و (گازمان) هەر دوو لە شارەزوور

(تیتریسک) و (دەرمانەسپی) (کاردوو) (گەزنە)
(سمڵ) و (گەرچەک) و (هەلاڵەپیرێـژنە)

(بەلەک) و (مووســـــەک) و (پاتۆنیــــا)
(جەژنـۆکە) و (نـانەکەوە) و (ڕەشـەگیا)

(هەلاڵەبــرایمە) و (گــاورمە) و (تەلەک)
(پیچکەسوێرە) و (ژلۆقە) و (گیاسەمەک)

(ژاژ) و (مەنـــــدێلکە) و (گیاســــــوێرە)
(گیــا گەڕۆڵە) و (گـــوڵی شــــەوکوێرە)

(کەمازەنگ) و (چەکمەڕەش) هاوڕێی (وێڵنگە)
(بێڵەهەڕ) و (گندۆڕ)، (پوونگە) و (خەرپوونگە)

(تاڵووە تاڵە و خۆشـە) لەگەڵ (ترشـۆکە)
ئەنواعی (گوڵاڵەسوورە) لەگەڵ (پیفۆکە)

(کنگـر) و (توێسـوو) و (توێسـیەکەرانە)
(بێژان) و (گوڵەبەڕۆنە) و (هەلاڵەهەنگانە)

لە نێـو ئەوانە سـەوزەگیای نەرمر و شـین
خۆڕستی خـۆڕواو زۆر جـوان و ڕەنگـین

(مێژوەرد) و (وێـنجە) هـاولفی (شـەوەر)
(کنیـواڵ) و (قـوڕادە) هـاوڕێی (کەوەر)

(قارچـــک) و (پیچـــک) و (ســـوورەبنە)
دایــــکە بیخـــــۆ کـــــۆڵی مــــــنە

(کاشــــمە) و (ڕێـــواس) و (کلاوبــــنە)
(ســۆلان) و (خوژیلــک)، (کەلــوەچنە)

(هەوجوودە)ی سەوز و جوان دەرمانی سکێشە
گــــــوڵە تـــــانو لەو (گەلاڕکێشــــــە)

(شنگ) و (شاشنگ) لەگەڵ (هـاڵەکۆک)
(خاشخاش) و (گوڵاڵەسوورە) لەگەڵ (شیرین‌شۆک)

(گەزیزە) و (گاگرۆ)، (کەڵەوێ) و (گـۆزروان)
(نێرگز) و (وەنەوشە)، (سێسنە)ی جـوان

(خوژە) و (خوژیلـک)، (گـوڵی سـەدری)
(پەنجەی خانمر) و (گوڵی بـاجی قەدری)

(زۆفـا) و (چەقـچەقە) لەگەڵ (کەنێـرە)
گیـای (بەنگڵەلێـژە) و (گـون کەڵەشـێرە)

---

١. بەشێک لەمر ڕوەکانە لە ژینگەی کوردسـتاندا نـاڕوێن یـا گـوڵی جوانکـاری نـاو گوڵـدان و گوڵخـانە و باخچەکانە. یا ئەوەیکە بە وشکی لە دەرمانخـانە گیـایی و عەتـاری و شـوێنەکانی دیـکەدا هەیە، وەکـوو هەلیلە، ئامۆنیا، سینامەکی، گوڵی ئاتینا، قوڵیجان و ...

(گێلاخە) و (چاوکوتکە) و (پێچۆلەکە) ... (سەڵمکە) و (ڕەزڵە) و (گیا تۆڵەکە)

بیبەری شیرین و توون و زەرد و سوور ... (شەلەمر) و (تورپچە) و (فەرەنگی توور)

(هەرێز) و (چیمەن)، (پەیکوڵ) و (کاڕووش) ... بزاری کشتوکاڵ زەخیرەی گالووش

(پەڵپینە) و (گیاکەڵە) لەگەڵ (قازیاغا) ... (دڕکەشینە) و (دڕکەزی)، (گوڵی مەراغا)

(زەل) و (قومامر)، (پیزڵک) و (سێکووز) ... لە نێو مێرگولان (گوڵی عەجووز)

(شاپانەسەرە) و (کەرتەشی) و (مزمژۆکە) ... (گوڵەبەڕۆژە) و (کەتان) و (گوڵی لۆکە)

(پۆلکە خۆشە و تاڵە) و (پۆلکە حۆلە) ... (مرۆر) و (دانەجووجەڵە) و (گیا چەقۆلە)

(هاز) و (لووشە) و (لووشەگورگانە) ... (سرێش) و (ئەسپۆن)، (میلەگورگانە)

(سێسن) و (لاولاو) و (لالەعەباس) ... (ژارماسی) و (خاسەڕەنگ) بۆ ڕەنگی خاس

شیری گیای (کۆکلاشک) لە هاوین ... باشترین بنێشتە لە بۆ جاوین

(خەرتەل) و (مامرێواس) و گوڵی (خاکشیر) ... دەرمانی چاوە لە بۆ جوان و پیر

گیای (شەرواڵبەکۆڵ) دەرمانی ڕەوانیە ... ناوکە (بلاڵووک)یش بەو جۆرە وا نیە

(بامیە) و (باینجان) و (کوولەکەی چێشت) ... (کوولەکە ترشی و دەروێشی) و (گیا بنێشت)

(گەون) و (گەونەتاڵە) و (تەپلەگەون) ... (گەونە خۆشە و جەبباری) و (وشترگەون)

(کووزەڵە) و (قەیتەران) و (زیزەفوون) ... (سالمە) و (تووددڕک) و (گیای چەتوون)

(دومەڵان) و (بەرسۆلە) و (قارچکەگولانە) ... (تەرخون) و (هێرۆ) و (ڕەشەرێحانە)

(مەعدەنووس)و(کەرەوز)و ڕیشووی (گەنمەشامی) ... دەرمانی گورچیلەن وا چاکە بیزانی

(سلق) و (کاهوو) و (پەتاتە) و (گێزەرە) ... (شێلم) و (کەلەرم) (شەوبۆ) و (مێشەگرە)

(نازناز) و (گوڵەمێخەک) (دەمەشێر) و (مینا) ... (وارنە) و (وڕەبۆسکە)، (گوڵی ئاتینا)

(توورەکێفیلە) و (تاڵیشک) و (شیرەسەگانە) ... (چاوبازە) و (قاچەکوللە) و (گێزەرەمشکانە)

(قامیشی‌شەکر)و(لەبان)و(شمشاڵ) هەموو(قامیشە) ... باشترین گیا (چنوورە) و (بزنەڕیشە)

لە ڕەگەزی قامیش جۆری (کەڕەگۆشە) ... بیکەی بە سەرین خەوی زۆر خۆشە

(گوڵی شەقایق)، (چیلک)، (تووەسوور) ... دەرمانی ژانەسەرن لەگەڵ (توور)

(سەوسەن) و (سەرخەت) و (سێپەڕە) ... دیمەنی جوان (گوڵەباخ) و (شەستپەڕە)

(پیاز) و (پیازەخووگانە) و (قەڕنابیت) ... (ڕەشکە) و (زیرە) و (شمڵی) و (شویت)

(دانۆکە) و (چاوەپشیلە) و (گوڵەگوارە) ... (ترێمارانە) و (یاسەمین) و (هەمیشەبەهارە)

(دەنووکەلەقلەق) و (گوڵی جەهەننەمی) ... هەردووکیان سوورن بە خاترجەمی

(گڕاڵک) و (گسکەشاری) و (گسکەحەوشە) ... باشترین دەرمانە گوڵی (وەنەوشە)

(سیر) و (سیری عەجەمر)، (سیرەبۆگەنە) ... (گوڵەچاوێشەی پاییز) بە تۆقەنە

(شاتەڕە) و (بەیبوون) و (دەمەشێرە) ... (چاکێویلە) و (کەرەس) و (دڕکەنێرە)

(دڕکەزەردە) و (وشترخۆر) و (گوڵی تووتیا) — (گوڵەزەردە) و (سینامەکی) و (ئامۆنیا)
(خەیار) و (ترۆزی) و (کاڵەک) و (شووتی) — (کاڵەکی قەرە) (گڕکە) و (شەمامە) بە ڕووتی
(نەعنا) و (دانەقەل) و (زریزانە) — (سیاوڵە) و (شیرین بەیان) و (شنگەمارانە)
(هەزبن) و (هەزبێلە) و (گیالوولە) — باشترین تامی هەیە بۆ دانوولە
(سنگرە) و (دەسگرە) و (کەرخنکێنە) — (سپێناغ) دەرمانە بۆ شلە و ترخێنە
(گوێبەرخە) و (گووژاڵ) و (کاڵەکەمارانە) — دەرمانی ژانەسکە گیای (ڕازیانە)
(چاومەستە) و (گوڵەقەیفە) و (بەڕەزا) — (مافەتە) و (بەلبەلەشوانە) و (گەڵاچا)
(تەڕەتیزە) و (تەڕەزەن) و (بنبەردیلە) — (پەندەرێشک) و گوڵی (گیا قەندیلە)
(ڕۆنیاس) و (دارەسکێنە) و (عەمرۆکە) — (زوڕناتە) و (قوڵیجان) و (تەقلۆکە)
(زەنجەفیل) و (خەیارچەمەر) و (هەلیلە) — (چنارەکەڵە) و (بابنەپێچ) و (حاجیلە)
ئەم ناوانە هەموویان لە یەک جیایە — ژمارەیان دووسەد و حەفتا گیایە
وتمان کە نەجات بوو لەم گەشت و گێڵە — ئەمجارە دێینە سەر باسی دانەوێڵە
(گەنم) و (سمەوەژ) و (گەنمەبەهاری) — (گەنمە کوردی و گوڵەڕووتە و قەندەهاری)
(گەنمە سپی و گوڵەڕەش و کوێستانی) — (گەنمە دێم و بەراو) لەگەڵ (بێستانی)
(گێزەری سپی) یا (سێوەزەمینە) — (چەوەندەر) هەر دووکی بەتام و شیرینە
(گاڵ) و (دێمیلە)، (هەرزن) و (ڕەمانە) — خۆراکن لەگەڵ (پەڕشە) بۆ زەمانە
واتە لە ساڵی کوللە و کەمی باران — قووتی فریاڕەسن بۆ هەژاران
(زەڕات) و (کزن) و (گلێنە) و (جۆ) — باشترین خۆراکن بۆ حەیرانی تۆ
(تووتن) و (پەموو) هەر چەندە گیان — بەڵام وەکوو (تەماتە) پێویستن بۆ ژیان
(برنجی سەدری و ڕەسمی و کوردی — نەغەدە و بازیان و عەمبەر) بە وردی
باقی برنجەکانی تر هەموو برنجن — لە کاتی خواردنا جێی سەرنجن
(نۆک) و (نۆکەڕەش) و (نۆکەحۆلە) — (فاسۆلیا) و (پاقلە) و (چاوەچۆلە)
(ماش) و (ماشەڕەش) و (ماشیلە) — (گەنمەشامی)، (کونجی) و (کونجیلە)
زۆری تر هەیە گژوگیای نەرم — بۆ نموونە لەوانە (فالەرم)
ئەمانە هەموو لە کوردستانا هەن — زۆرتر و چاکتریش لەمانە هەن
فەتاح[1] گەر بیەوێ پێنووس خاتە کار — جۆری دانەوێڵە ئەچنە هەزار

---

١. ئەو جۆرەی بیستوومە لای شێخ عوسمانی سەراجەدین، میرزا سدیقی چنگیانی بە "خاڵۆ فەتاح" ناسراوە و یەکەم جار کە میرزا سدیق لە پێنجوێن گیرساوەتەوە و ئەوکاتە بەرپرسێکی باڵای پارتی بووە لە ناوچەکە و پێوەندی گرتووە بە شێخانی بیارە، شێخ عوسمان بۆ بەستنی پێوەندی خۆی لەگەڵ مەلا مستەفا بارزانی لەو ڕێگەیەوە نازناوی خاڵۆ فەتاح بەگی بەکار هێناوە بۆ میرزا سدیق.

پێڕستی گوڵ و گیاکان بەپێی زنجیرەی ئەلفوبێ

٢٩ پیفۆکه، پیشۆک، کیفۆک، هەپڵۆک، پیژگ
٣٠ پەڵپینه، پەرپینه، پەلپینه، پەلپین، پەڵپین، پەڕپین، پرپره، پەرەپەلیک، پرپریک، پرپیلک، پەرەپیلک، پیرپیلیک، پرپینه، پڵپینه، پارپاره، دگان‌تیژکەره
٣١ پەیکوڵ، پێکوڵ
٣٢ پەنەرێشک، پەرمێشکه، پەنرێشکه، کونجره
٣٣ پەتاته، سێفۆک، سێفەزەمینه، زەمینه، یارەڵماسی
٣٤ پوونگه، پنگه، پووینگه، پنگ، پینگ
٣٥ پێ‌چۆله‌که
٣٦ پەرشه، پەرشت، پەرش
٣٧ پیشۆک، پیفۆک، پیژگ، هەپڵۆک
٣٨ پەموو، پەمه، پەمبی، لۆکه
٣٩ پاڵمه، پاڵدمه، پاله، پاڵدومه
٤٠ پیچکه، پیچک، پێچووکه، ئەندرێش، هەندرێشه، فستیش
٤١ پێنج‌پەنجه، ئاڵەتەمارانه، وەرهەم
٤٢ پایەلیونه
٤٣ تاڵووەخۆشه، تاڵگەوەشه
٤٤ تاڵوەتاڵه، تاڵگەتاڵه، تاڵوو، تاڵگ، تاڵی
٤٥ ترشۆکه، ترشکەگایه
٤٦ ترشۆکەی بزنەشەلانه، ترشکەلووله
٤٧ توێسی، تۆسی، تیسوێ، تێسوو
٤٨ توێسیەکەرانه، تێسووەکەره، زیزرەتیسوێ، تۆسیەهەرانه
٤٩ تووتن، تەماکۆ
٥٠ تەماته، باینجانەسووره، باژاناسۆر، تۆماتێز، بدلک
٥١ ترۆزی، ترێزوو، چەمەرەخەیار
٥٢ توودرک، دردووک، توورک، توودرەی، دوریرشک
٥٣ تەرخوون، تەرخون، توونەگیا، تەلخوین، ریشاڵووک
٥٤ تۆڵەکه، تووڵی، تۆلک، تۆڵەکێ، نانه حاجیله، نان حاجی لەگلەگ
٥٥ تاڵیشار، تاڵیشاری، تاڵشار
٥٦ تاڵیشک، تاڵیش، تاڵیشکێ، تاڵیشکه، گوڵە بڵاو، گوڵە کەرگ
٥٧ تەپڵەگەون، تەپلەگەون، تەپله گوێنی، لەبادەگوێنی
٥٨ تەرەتیزه، دێژنک، تەرەتووله، رەشادۆک، تەرەتووره
٥٩ تەقلۆکه، گەپڵه، تۆقتۆقیله، باڵەکەویله
٦٠ توور، ترپ، تەڤرک، ترەوی، تڤر

٦١ توورچە، ترپچە
٦٢ تاتووڵە، تاتویڵە، تاتیولە، تاتۆلە
٦٣ تەرەزەن، تەرازەن، تەرەژەن، تەرەزەن
٦٤ جاترە، جاتیرە، هەزبێلە، هەزبۆ، ئەزبۆلە، هەزوە
٦٥ جەعفەری، جافری، شانۆکە باخی، زۆرک، مەعدەنووس
٦٦ جۆ، جەهـ، جاو، جیو، جە، یەو، یەوی، یەوە، ئێو
٦٧ چنوور، چەویل، چەویر
٦٨ چیلک، شلیک، توووەفەرەنگی، تووفەرنگی
٦٩ چل تابزەن
٧٠ چیالیک، چیلک، شلیک، توووەفەرەنگی
٧١ چاوبازە، کەلووخان، کەلغان
٧٢ چاودار
٧٣ چەقچەقە، گیا چەقەنە، چەقچەقۆکە، شووەشین
٧٤ چەڵتووک، مەرەزە
٧٥ چەکمەرەش، کەما کەوەڵە، کەماشینە، چەکمەشینە، کەماکەوگ، کەما هەورامیانە، کەماکەوە
٧٦ چنارەکەڵە، چنارەکڵە، سپیچنە، گوڵماس، گوڵ ماساوە، گوڵە مێرگ، گوڵە بووک، پاپشیلە، پاگوریانە
٧٧ چەوەندەر، چەنەوەر، چۆنەر، شەوانەر، شەوەندەر، سەوانەر، چۆنەری
٧٨ چاوکوتکە، چاوکتکانە، چاوکسکە، خوڵەشێرە، وڵەشێرە، چاوکەڵەشێرە، وەڵوەڵەشێرە
٧٩ چایی، چا، چای
٨٠ حوسنی خان
٨١ حاجیلۆکە، گوڵە قاریە، پرچەپیرەژنە
٨٢ حەنزەل، گوژاڵک، تاڵەشووتی، تەحلەسێڤ، گووژڵ، گوهێ شەیتانک، تاڵگە شمتی، ژووژالک، شووتیەمارە، شوومی شەیتوونی
٨٣ حەسەن لەبە
٨٤ حەوتگرێ، گرێگرێلکە، گرێلکە، سیچرۆ، سیچرۆکە، قاچەکولە
٨٥ خوژیلک، خوشیلک، شیرقولی، شیرخوشیلک، شۆتکیلە، خشیلک، شیرمار، خوشولک، خوشیل
٨٦ خەیار، ئاروو، هاروێ
٨٧ خوژە، گیای سریش، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ
٨٨ خاسەرەنگ، گیارەنگ، رۆنیاس، رووناس، روێناس، رۆناس، رۆیناس، روونەریس، سۆرنگ
٨٩ خەرتەلە، شێلمۆکە سپی، خەردەڵ، خەرداڵە، چووزرکە، تاسئەور
٩٠ خاکشیر، شیوەران، خاشیرە، خاکشیل، خۆڵوشیر
٩١ خاشخاش، خەشخاشە، خاشخاشکە، مەنگەگیا

٩٢ خرنووک، خەرنووک، زرزرە، پاکەمتیارە، مەحچەچە، شاڤێر، بلاوەروو
٩٣ خەیارچەمەر، بامیەپێچ، خەیارچەمبەر
٩٤ خەتمی برای بامیە
٩٥ دوگمەی خانم
٩٦ دانۆکە، نۆکیلە
٩٧ دێمیلە، کوری تەنگانە، گاڵ، هەرزن گاڵ، گیەڵ، گاڵە زەردە
٩٨ دارچینی، دارچین
٩٩ دڵەشێر، سێفەڵۆکە، گون کەڵەشێرە، گونە کەڵەباب
١٠٠ دانە جووجەڵە، دانەمەلیچک، دانەمەلووچکانە، دانۆکەوردە
١٠١ دالیا، هەزارپەر
١٠٢ درکە پوورە ئایشێ، پوورایشۆکە
١٠٣ درکەزەردە، درووەزەردە، درێڵەزەردە، چەقڵە کەڵەوێ، درکەچەورە
١٠٤ درکەزی، زیی، زینە، تەڵووک، تەڵووکە، تەڵووکی
١٠٥ دەلووبیبەر، بیبەر، بیبار، بیوار، بیوەر، هیچهار
١٠٦ داری خەنە
١٠٧ داڵکەپیران
١٠٨ دومبەڵان، دومەڵان، قارچکی دومەڵان، چمە
١٠٩ ڕێواس، ڕێواز، تۆلەترش، ڕیێز، ریێس، رمبێز، رمێز، ڕێواو، ڕێواوی، ریڤاس، ڕێوج، ریس
١١٠ ڕێحانە، ڕێحان، ڕەشەرێحانە، ڕێحانەرەشە
١١١ ڕەزڵە، ڕێزڵە، توولەزەرە، هەڵەرێزە، ڕەزڵێ، ڕەزرەزۆک،تەماتەمرۆژە
١١٢ ڕەمانە، کۆرەک، باچیک، کورێک، سۆرک، ڕەمەرانە، گەلدوو، گەنمەشامیە سوورە، مووینەکە، زەراتە کێویلە، گاڵەرەمانە
١١٣ رازیانە، رازیانک، رەزیانە، راژانە، ماردۆس
١١٤ ڕەشکە، سیاوڵە، هەبرەش، سیاسۆنی
١١٥ ڕۆژان پەرست، گوڵەبەرۆژە، ڕۆزیارپەرەس، ڕۆزیامپەرش
١١٦ رکێشە، هەرکێشە، گەڵارکێش، رەکێشە
١١٧ زریزانە، زیزانە، زریزان، سجاوڵەرەشە
١١٨ زووفا، پنگەزۆفە، پوونگەزڵفا، گیازڵفە
١١٩ زەل، نەیجوول، نەیجە، قەرەم، لەیلک، چیتک، قامیش
١٢٠ زیرە، ژیرە
١٢١ زریشک، زریسک
١٢٢ زەردەچەوە، زەردەچۆ، زەردەچێوە
١٢٣ ژارماسی، گۆگەم، گادەمە، گامە، گاومە

١٢٤ سێوزەمینی، عەرزیلە، سێنەهرد، سێوەعەرزیلە، گوڵەسێو
١٢٥ سەڵمکە، سەرمکە، سەمرکە، تەرەسڵێمانە
١٢٦ سێفەلۆکە، سێفۆڵکە، گون کەڵەشێرە، دڵەشێر
١٢٧ سیر، سیرەخۆمانە، سیرەباخی
١٢٨ سێپەرە، سێوەرە
١٢٩ سێسنە، سوێسنە، سوێسن، سۆسەنێ، سۆسەن، سیسەن
١٣٠ سرێش، خوژە، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ
١٣١ سوورەبنە، سوورەونە، بنسوورە، سۆریاز، سۆریاس
١٣٢ سڵق، زڵق، باقلک، پنجار
١٣٣ سمڵ، سۆتکە، سۆتک، سەررەشە، رەبناڵۆک
١٣٤ سیسی، مێوەخۆرکە، گیاجلە، زنج، سەراجە، ترترە
١٣٥ سەوڵ، پۆپنەکەڵەشێرە، گوڵە سۆراوک
١٣٦ سیس عەمەر، سوێسنەوەر، سوێسنبەر، سیسعەمبەر، جاترەبۆخۆشکە، هەزوەخاسە
١٣٧ سپێناخ، سپیناخ، ئەسپەناخ، ئەسپیناخ، سپەناخ
١٣٨ سۆڵان، سووڵان، گوڵەسۆ، پلەسۆ
١٣٩ سینامەکی، سینەمەکی
١٤٠ سوڵتان وەرد، شای گوڵان، شاگوڵەباخ، شاگوڵ
١٤١ سالمە، سارمە، شڤانک، هەوێنی بەستەنی
١٤٢ سێکووز، سێسوو، سێسووچ، سێسووچکە
١٤٣ سپەند، سپەندەر، ئەسپەندەر، ئەسپەنەر، قانگ
١٤٤ سپەندەر
١٤٥ سوورنجان
١٤٦ سەنجر
١٤٧ سیواک
١٤٨ شنگ، ئەسپینگ، ئەسپنگ. هەسپینگ، حەسپینگ
١٤٩ شەوەر، شەوەری، شەوەرگ، شەڤدەر، شاوێر، هەندەکۆ، هەندەقۆ، هندکۆ
١٥٠ شاپانەسەرە، گوڵە شاپانکە
١٥١ شەستپەر، گوڵە شەسپەر، گوڵە تیکە
١٥٢ شنگەمارانە
١٥٣ شیرینشۆک، شیرینشەوق، گوڵەشۆکە، گوڵەشەکەرە
١٥٤ شووتی، شمتی، شمتوو، شڤتی، شامی، شوومی، هەنی، زبەش
١٥٥ شەمامە، شەمامۆکە، شەمامک
١٥٦ شیوت، شویت، شووتە، تۆراخ، دۆراخ، بەلبەنی

١٥٧ شەوبۆ، گوڵە شەوبۆ، شەڤبۆ
١٥٨ شەرواڵبەکۆڵ
١٥٩ شەونم
١٦٠ شاتەرە، شەتەرە، مامجێژنۆکە، خوێنپاڵێن، زوورکە
١٦١ شەقایەق، گوڵە خەندەران، گوڵاڵەسوورە، گوڵە مەمۆڵە، گوڵە بەوی، نانودۆبر، کاسەشکێنە
١٦٢ شێلم، شەلەم، شەلم، شێلمە
١٦٣ شملّی، شەمێلە، شەمبەلیک، شملیە
١٦٤ شیرین بەیان، بەلەک، بەلەکەشیرینە، بەلیک، مەکووک، مێکووک
١٦٥ شەقاقیل، گێزەرەسپی، گەزەرەسپیکە
١٦٦ شەقلیل
١٦٧ شیری هەراڵ
١٦٨ عیسادەم
١٦٩ عاقیرقەرحا، گوڵە دەوری، گوڵە چەمێشە
١٧٠ عەناب، عەنناب، عەناو، ئەناو، ئەناڤ، سووراڤ، سنجرازی، ونوو
١٧١ عەمرۆکە، عەمرعەمرۆکە
١٧٢ فاسۆلیا، لۆپک، لووبیە، لۆبیا، لۆڤک، لۆوک، قەلووکە
١٧٣ فاتەبارە، وارنە
١٧٤ قارچک، کوارگ، کارگ، هەڵچ
١٧٥ قوورادە، کورادە، کورایە، قورایە، قورادە
١٧٦ قازیئاغا، قازیاخە، قازیاغە، پاقازە، لێشرێ
١٧٧ قەیاخ، قەیاغ، قومام، جۆداس، جۆیدار
١٧٨ قەیتەران، رەشەدەرمان، چەمەسیاوڵە، پەلی سیاوەش، پەرسیاوەحش، سیاکووز، سیاپووس
١٧٩ قاچەکوللە، حەوتگرێ، گرێگرێلکە، گرێلکە، سیچرۆ، سیچرۆکە
١٨٠ قەرنابیت، قەرنابی، گوڵ کەلەرم، کەلەرمی سپی
١٨١ قەرەنفول، مێخەک
١٨٢ قومام
١٨٣ قامیش، زەل، نەیجە، قەرەم
١٨٤ قامیشیشەکر
١٨٥ قەڵاس، قەڵتاس، قەڵلاس، قەڵداس، قالاس، قەڵاسوو، گەنمەپووچکە، گەنمەپووشکە
١٨٦ قنگاوڵە، قنگاوڵێ، قوناوڵە، تاڵەگەزە، دووپەلە
١٨٧ قوڵیجان، قوڵنجانە، خوڵنجانە، قۆریجان، خۆڵنگان، کۆڵنجان، قوڵینجان
١٨٨ کاهوو، کاوو، کیوەر، کوور، کاهی
١٨٩ کەلەرم، کەلەیی، کەلەمە، کەلەرمی سەوز، کەلەرمی دۆڵمە، کەلەرمە شینکە

۱۹۰ کنگر، کنگەر، کەنگر، قینگەر، قنگێر، قنگر، کندێلە، کولیندک، کندرە، قۆلک، هەبی
۱۹۱ کاڵەک، کارەک، کالەک، گندۆرە
۱۹۲ کووزەڵە، بێزەروو، کووز، بەرگەمێ
۱۹۳ کوولەکە، کوندک، کولیندک، قوندک، قووندک، کۆندک، کۆلند، کولّند، کۆلند، کولەندەر، کوولەکێ، کودی، کوودوو، ئاقۆک
۱۹۴ کوولەکەی چێشت، کوولەکە کوردی، کوولەکە خۆمانە، کوولەکە سەوزە
۱۹۵ کوولەکە دەروێشی، کوولەکە سەراوی، کوولەکە تەشیمل، کوولەکاوی، کوولەکە شێتە، کەشکۆڵ، کوندکە سەبیلە، مەمێ کودوو
۱۹۶ کاشمە، قاشمە، قاشمۆک
۱۹۷ کەما، کەمێ، کەمێر، چەورە
۱۹۸ کەما زەنگ، کەماشیلە، کەماچەورە، قەسنی
۱۹۹ کڵاوبنە، کڵاوبن، قاڵاقنگ، قاڵاوقن، باسکڵاو، زەرنیلە، رەبەڵ
۲۰۰ کنیواڵ، کنیواڵی، کورادەکێوی، قورادەی شاخی، کورایە کێویلە، قوراڵە کێوی، هیرسومل
۲۰۱ کەرەوز، کەرەسپ، کەرەوس، کەرەسب
۲۰۲ کەرتەشی، کەرتەشیکە، سەلکەتەشی، سەرتەشیلە، شەکرەشوانە، درِکەگورزە، کەرخوەرە، قەنشەکرۆک، قەنشەکیرۆک، شەکرۆکە، شەکرۆک، شەکرووکە
۲۰۳ کاڵەکەمارانە، گوژاڵک، گووژەڵ، تاڵکە گوژاڵک، ژووزالک، کوژارک، تاڵەشووتی، هەنیەمارانە، هەنیەتاڵە، گوهێ‌شەیتانک، تەوڵەسێڤ، هەنزەل
۲۰۴ کلکەرێوی، دوورێویلە، دمەرواسڵە، دووسمۆرکە
۲۰۵ کارِووش، هەڵیتری، هەڵیترگ، هەڵیتر، هەڵەتر، هیڵیت، هەڵیتە، هەڵیتەر، قارِووش، کارووش، کاریش، کارۆش، کاراس
۲۰۶ کاکووتی، زرەمەرزە، زیزرەمەرزە، ئانوخ
۲۰۷ کەڵەوێ، درکەکەڵەوی
۲۰۸ کەرەس، کەرەز
۲۰۹ کاخلّی، قاخلّی، قاخلی، قاقلّی، کاژێڵە، دەرمانە کولێرە
۲۱۰ کیوار، کیفار، کیڤار، کیمار، کیفوار
۲۱۱ کولێرەچەورە، پەپەچەورە، پەپکەچەورە
۲۱۲ کەنێرە، پلوێن، کنێرە، کنێر، بێنخۆشکە
۲۱۳ کۆکڵاشک، کۆکڵاش، کۆکڵاشکە، کولالاش، کڵۆلاش، کوراڵاش، جاچکە قولاچکە، وەشەڵاش
۲۱۴ کزن، گلێنە، گاوانە، گایانە، گاینە، کرسنە، کوشن، زنگڵزاوا، ولێرەگایە
۲۱۵ کەتان، بەرزەک، بەزرەک، گیابرە
۲۱۶ کەکرە، کرژەڵە، ژالوتاڵ، تاڵەکەر
۲۱۷ کونجی، کونجیە، کونجە، کونجیت، قونجی، کونجەو، کتاڤ، شەیدانک

۲۱۸ کاسنی، چەقچەقە، چەقچەنەک، چەقچەقۆک، چەقەنە، شیرەچاو، شووشین، گرنچک

۲۱۹ گنـدۆر، گنـدۆڕ، گونـوڕ، گنـۆڕ، گونـۆڕ، ننـۆڕ، نەنـۆڕ، نینـۆڕ، دۆرێ، دۆریە، دێـرۆ، قەلەنـدۆر، قەلەندوور، خەلەندۆر، خەلەندوور

۲۲۰ گویێبەرخە

۲۲۱ گوڵەبەرۆژە، رۆژان پەرست، رۆزیارپەرەس، رۆزیامپەرش

۲۲۲ گوڵە بەیبوونە، گوڵی بەیبـۆنە، بـاوینە، بـاوین، بەیبـۆن، بەیبـوون، گوڵەحاجیـانە، گوڵەچاوێشـە، گوراڵە چەمێشانە، گوڵ قەنی، گوراڵە چەرمێ، گوڵەفەقێ

۲۲۳ گوڵەباخ، گوڵباخی، گوڵباخ، شاگوڵ، گوڵاسۆر، گوڵی گوڵاو

۲۲۴ گوڵەگوارە، گوڵەمەمکە، مەمکەمژە، مریسۆک، گیاشیرینی

۲۲۵ گوڵە سوورە، گوڵاڵەسوورە

۲۲۶ گوڵە زەرد، ولە زەردە، شیلانی زەرد

۲۲۷ گوڵە فەقێ، گوڵە بەیبوونە

۲۲۸ گەزیزە، گوڵە زیوا، گوڵاڵە نەورۆزی، بەلازیر، کولبزک، کلبازک، گوڵ بەیاخ

۲۲۹ گوڵە چاوئێشە، (گوڵە بەیـبوونە) - گـوڵە جـووتێرە، گـوڵە ئاوەنیـا، بکێـڵ و مەکێڵـی پـاییز، گـوڵە ئاوەنیا، گوڵە فیفۆکە، گوڵاڵە پاییزە

۲۳۰ گێزەر، گەزەر، گوێزەر، گێزر - عەرزیلە، سێینەهەرد، سێوەعەرزیلە، گوڵەسێو

۲۳۱ گیاکەڵە، گوڵەک، بۆمترەکە، بوومەترکە، گیابێرێ

۲۳۲ گێزەرەمشکانە، گلک، بنەگۆزەڵە، گەزرۆکە، گێزەرۆکە

۲۳۳ گۆزروان، گۆزروانە خاسە، گۆزروانە، گازوانە، گۆزریان، گۆزربان، گازوانکە، هورمزە، ورمزە

۲۳۴ گیلاخە، گێلاخە، گێلەخ، گلێخە، سێبسکە، سێیسکە، سێیسکۆک، سێیسکۆڵە، رووسکە، رووسقە

۲۳۵ گەنم، گەنمە، گەنەم

۲۳۶ گەنمەشامی، گوڵەدان، گوڵەکابە، گەنمە پێغەمبەرە، کۆرە، زەررات

۲۳۷ گاڵ، دێمیلە، کوری تەنگانە، هەرزن گاڵ، گیەڵ، گاڵە زەردە

۲۳۸ گیا چایی، چاییەشوانە، چایی کێفی، چاییەلۆکە، گوڵ کەوو، گیا برکوژان، سکسارێژ، گیا با

۲۳۹ گەرچەک، گەرچە، گەرچەگ، کرنوو، کرنک، کرنی، کرنگ، کرنە، کەلال

۲۴۰ گەزنە، گەزنەک، گەزنـی، گەزنـگ، گەزگەس، گەزگەسـک، گەزگەز، گەزگەزک، گەزنـک، گزگزە، گەزگەزۆک، گەزندەک، کزینکە، کزنەک، دوزیلە، خەلەنگ، دەسخورێن، دررکە

۲۴۱ گەوەن، گەون، گوێنی، هەنگەون، گاون، گەونە چەرمووە، گەون کەتیرا، گەونە جەباری

۲۴۲ گەونە خۆشە، شەکرەگوێنی، گوێنیە زەردە

۲۴۳ گسکەشاری، گزیەشاری، گزکەشامی، گەسکەهەرزنە، باچک، دەرە

۲۴۴ گراڵک، سمیتک، راوارە

۲۴۵ گژنیژ، گژنژە، گژنیژە، کشنیش، گشنیش، کۆزلۆک، تاوڵە، بەنارۆمی

۲۴۶ لووشە، لۆشە، لۆشمە، لوش، لووشمە، لوویشک، پسڵ، کۆڵ، کوول، گیادۆخەوا

۲۴۷ لۆتاڵە

۲۴۸ لۆگەنە، لۆسوورە

۲۴۹ لووشە گورگانە

۲۵۰ لالە عەباسی، لالەباسی، لالەباشی، لالۆباسی، گوڵە خوەردۆس

۲۵۱ لاولاو، لاولاوە، لەولاو، لەولاوکە، لەولاوەک، لاولاوک، لاڤلاڤ، لەڤلاڤ، لاولاڤۆک

۲۵۲ لۆ شەکرە، لۆخۆشە

۲۵۳ مەندێ، مەندی، مەندگ، مەندک، مەنی، مەنێ، مەندۆک، مەنۆک، مەنا، بەنا، بەنێ

۲۵۴ میلە گورگانە، کلچێوکی گورگانە، مێڵەگوریانە، مێڵوکڵدان، مێڵەخووانە

۲۵۵ میژوەرد، میژوەر، مێژوەرد، مژیوەر، مژیوەرد، گینداڵ، گیندەڵ

۲۵۶ مێوەمارانە، ترێمارانە، هومێو، هومێوە، هوومێو

۲۵۷ مرۆر، زیوان، زیوانە، زیڤان، زوان، گلگوێ، گورگە، گورگاو، گەرگەو

۲۵۸ مینا، گوڵە ئەوین

۲۵۹ مێخەک، قەرەنفۆل

۲۶۰ مالەوێچە، مەلەوێچە، مالوێنچە، مالۆنچە، مەلەوێنچە، مالۆچ، مەلەگەوێ، مالەگەوێ، مەلەگەوی

۲۶۱ مژمژە، مژمژۆکە، مژمژووک، گوڵەمەمکە، مەمکەمژە، مریسۆک، گوڵەگوارە، گیاشیرینی

۲۶۲ ماش، ماشە، ژاژۆک، شۆلک

۲۶۳ ماکووس، ماکووز، کوزەماسە

۲۶۴ مەعدەنووس، جەعفەری، جافری، شانۆکە باخی، زۆرک

۲۶۵ مامیران، پەنجەداڵ، گیا ئاران

۲۶۶ مشک زەمینی، سمڵ، سۆتکە، رەبناڵۆک، زەڵمە

۲۶۷ نێرگز، نێرگس، نەرگس، نەرگز، نێریس، نەریس

۲۶۸ نازەنین

۲۶۹ نەعنا، نانا، ناعنا، بۆین، هێزا، پوونگەباخی، پنگەباخی

۲۷۰ نیسک، نژوو، نژی، نووژی، نوژووی، نوویژی، مێژوی، مەرجوو، مەرجی، رۆژیک، میشەوش

۲۷۱ نەسرین

۲۷۲ نازناز، گوڵی نازنازی، گوڵی نازیناز، گوڵە نازێ

۲۷۳ نۆک، نووک، نۆهک، نوهۆ، نها، نوەیە، نەهەی، نخە، نوخە، نوخۆ، نوخووت

۲۷۴ نەروک

۲۷۵ هەڵز، هەلز، هەلس، هەڵەز، هەڵیز، هەلەز، ئەڵز، رەس، لۆخاسە، لۆخۆشە

۲۷۶ هەزبێ، ئەزبێ، ئەزوە، ئەزبووە، ئەزبۆ، ئەزبۆلە، هەزبێلە، هەزبی، هەزوە، ئەزبی، جاترە،
جاتیرە، جەترە، گیادانوولە

۲۷۷ هەڵاکۆک، هاڵیکۆک، هاڵەکۆک، هەڵەکۆک، هاڵەکۆکی، هەلاکوو، ئەپلۆک، هەپڵۆک، هپلوک،
هەپیلووک، هەپوولیک، هەپولیک، هەمپەلووک، ئاڵەکۆک، ئالەقوق، ئاڵیقوق، گیابزنە، گێیزنە

٢٧٨ هەوجودە، هەوجوودە، ئاوجوودە

٢٧٩ هاز، هاس، خازی، خاز، کاردوو، کاردی، کاردک، کەردوو، کێردی

٢٨٠ هەڵاڵە برایمە، هەڵاڵەبرمە، هەڵاڵەبرمبرم، گوڵە شلێرە، نخین، قڵقڵەبازی، گوڵبزن

٢٨١ هەڵاڵە هەنگانە، گوڵە هەنگان، گوڵەهەنگ، گوڵ هەنگ

٢٨٢ هەلامە، هەرامە، هەلاوە، هەللامە، هۆزەڵاو

٢٨٣ هەرێز، هەریس، هەریز، هەرز، فریزوو، فریز

٢٨٤ هێرۆ، هیرۆ، هەڵمەڵە، هەرمەڵە

٢٨٥ هەڵاکۆکەمارانە، ئاڵەکۆکەمارانە، هاڵیکۆکەمارانە، ئاڵەکۆکەپرچنە

٢٨٦ هەمیشە بەهار، هەمیشەوەهارە، گوڵە کەسکە

٢٨٧ هەراڵەبوم

٢٨٨ وەردێنە، وردێنە، وردێنۆک، وەردینە

٢٨٩ وێنجە، هەسپست، ئەسپست، هەسپسک، زەرەک، کەت

٢٩٠ وەنەوشە، وەناوشە، وەنۆشە، بەنەوشە، بەناوشە، بنەوشە، بەنۆشە، مەنەوشە، مانووشە

٢٩١ ورەبۆسکە، ورەبۆسقە، ور

٢٩٢ وێڵنگە، وێلنگە، وێڵنە، وێرنگە، وێرینگە

٢٩٣ وشــترخۆر، وشــترخوار، وشــترخوەرکە، وشــترخۆرکە، وشــتردڕوو، هوشــتراڵۆک، حوشــترخۆر، حوشتراڵووک، گەورک، ستریشینک

٢٩٤ ورچوەستێن

٢٩٥ یاسەمین، ئاسەمین، یاسەمەنە، یاسمەنە، یاسەمەن، سەمەن، سیمەک، سێمەسا، گوڵەمەرانە

ئەسپۆن، [سپۆن، سپۆنک، هەسپۆن][1]

گیایەکە بە زۆری لە چیا بەرزەکانی کوردستانی عێراق و ئێران و تورکیەدا ئەڕوێت. لاسکی لە زەوی بەرز نابێتەوە و بەسەر زەویدا پەخش و بڵاو ئەبێتەوە. گەڵای وردیلەی مەیلەوسووری هەیە. ڕەگی ڕەشە و تۆزێک ئەستوورە. نەبینراوە ماڵات و ئاژەڵ [ئەم ڕووەکە] بخوات. لە سەردەمێکدا کە سابوون نەبووە و ئێستاکەش خەڵکی دەوروبەر ئەچن بە پاچ هەڵی ئەکەنن و وشکی ئەکەنەوە. پاشان ئەیکوتن، وردکراوێکی[2] سپی دەر ئەچێت کە بازرگانی زۆری لە سەرە. هەر وەک وتمان لەجیاتی سابوون زۆر بەکار هاتووە و بەکاریش دێت، هەروەها بۆ پاککردنەوە و سپیکردنەوەی بۆری و خەڵتەیەک کە لە شەکر و نەقوڵ و هەڵواگەزۆ و زۆر شتی تر [دروست دەبێت] بەکار ئەهێنرێت. هێزی سپیکردنەوە و چڵک لابردنی [ماکی ئەسپۆن] لە تاید زیاترە و بۆنیشی خۆشترە و تەندروستترە.[3]

ئاڵەت، [بیبەری ڕەش، دەرمانک، گووزەک، ئیسۆت، ئیسیوەت][4]

گیایەکە بە زۆری لە هێندستان دەڕوێت. دەنکەکانی وەکوو دەنکی ماش گەورە و ڕەشە، بەڵام زۆر توونە. لەگەڵ بەهارات ئەکرێتە ناو چێشت. بەز و چەوری ئەتوێنێتەوە. بە عەرەبی پێی دەڵێن: فلفل [أسود]. ئاڵەت بۆ ئیفلیجی و بێحەواسی باشە. دەمارەکانی [جەستە] بەهێز ئەکات. خەستی خوێن چاک ئەکا. [بەگشتی بەرهەمێکی] چاکە و سوودی زۆرە، هەروەها خواردنی بۆ [نەخۆشی] گوللی باشە، بەڵام بۆ ئەو کەسانەی گەدەیان ناتەواوە خواردنی زۆر باشە. ددانێک کرم خواردبێتی[5] بە ئاڵەت دەرمان ئەکرێت. بۆ

---

١. بە فارسی (اشنان، اشنان قلیا، آذربو، آذربویه، غاسول)، عەرەبی (حرض إكليل الجبل، أشنان إكليل الجبل) و لاتین (Seidlitzia rosmarinus). هەندێ لە بەساڵاچووەکان باس لەوە دەکەن کە ئەسپۆنێ کە ئەوسا بەکاریان هێناوە شێوەی لە گیای تۆسی (تیسوێ) چووە.

٢. مسحوق، هاڕاوە

٣. حەکیم لە کۆتایی ئەم ڕستەدا وشەی "ماوێتی" هێناوە، واتا هێشتا بابەتی دیکەی پێ بووە کە بینووسێت، بەڵام وادیارە لەبیر کراوە یا نەنووسراوە.

٤. بە فارسی (فلفل سیاه)، عەرەبی (فلفل اسود) و لاتین (Piper nigrum).

٥. بەگشتی ئەوسا پێیان وابوو کە ددان جۆرێک کرمی وردیلە دەیخوات کە بەچاو نابینرێت. وەک چۆن سێو و هەرمێ کرمی تێ ئەچێت و ئەیخوات، کرمێ یا کرمۆڵی پێ دەڵێن، ددانی مرۆڤیش ئەگەر پارێزگاری تەندروستی لێ نەکرێت دەبێ بە هێلانەی کرمێکی وردیلە و دەیخوات و لەئاکامدا دەڕزێت و

کەچەڵی باشە. ژنێک بیهەوێت منـاڵی نەبێـت لەدوای جووتبـوون [ئـاڵەت] بخـوات ئیـتر ئاوس نابێت. ئەگەر بە ئاوی پیاز و خوێـوە تێکەڵـی بکەیـت بـۆ مووخـۆرکە باشـە، واتە کە مـووی سـەر ڕووی کـردە ڕووتـانەوە یـان تـوولەک[١] ئەوە دەرمـانیەتی. بـۆ مرۆڤـی سـارد سروشت[٢] خواردنی [ئاڵەت] بەسوودە.[٣]

ئارتیشۆ، [کەنگرفەرەنگی، کەلەنگی شامی]

گیـایەکی سـەوزە و بەرەکەی بە گەڵاکەیەوە ئەڕوێـت. گیاناسـەکانی [فارسـی] بە ئینگـار، ئینگیاز، قاریە و کەنگرفەرەنگیش ناوی دەبەن.[٤] لە سەری گەڵاکـانیەوە بەرەکەیشـی دڕکـی تیژتیژ لێ ئەڕوێت. بە زۆری بە کوڵاوی ئەیخۆن. ئاوەکەی سوودی زۆرە و ڤیتامینەکـانی A و B و ماکە کانزاییەکان[٥] وەکوو گۆگرد، مەنگەنیز و فۆسفۆریشی تێدایە. [بەکارهێنانی] بـۆ نەخۆشی شەکرە باشە و ئارەزووی خواردنی ساف دەکا.

ئاویشەن شیرازی،[٦] [جاترەخاسە، هەزبێخاسە]

ئەم گیـایە هەنـگ زۆری حەزی لـێ ئەکـات و لە گوڵەکـانی سـوود وەر ئەگرێـت. بـۆ میزگیران باشە. ژنی دووگیان بیخوات منـاڵی لەبـار ئەچێـت. ڤیتـامینی A تێـدایە. [ئەم گیایە] بۆنێکی خۆشی هەیە. وا باوە کە حەزرەتی مووسا درووودی خوای لـێ بێـت، زۆر حەزی لە بۆنی بووە. بۆ دەمار و ڕەگوەرگەڕان باشە، هەروەها بۆ ئـازاری گـورچیلە و گەدەیش باشە.

ئەداوبابە، [گیای دایکەوباوکە، سێبەرۆکە، میمنوخنە][٧]

ناوی گوڵێکی زەردە لە سەرەتای بەهاردا دەر ئەکەوێت.

ڕەش دەبێتەوە. ئەوڕۆکە زانستی پزیشکی بەوە گەیشتووە کە ڕەشـبوونەوە و کرمێبـوونی ددان بەهـۆی میکرۆبی تایبەتیەوەیە.

١. لە فارسیدا وشەی (تولک) واتا ڕووتانەوەی پەڕ و موو. زیاتر بۆ پەلەوەران بەکاری دەبەن.

٢. ساردمەزاج

٣. وەرگیراو لە پەرتووکی (طب اکبر) [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. بە فارسـی (آرتیشـو، کنگرفرنگـی)، عەرەبـی (خرشـوف) و لاتـین (Cynara cardunculus var. scolymus). لە کتێبە کۆنەکانی پزیشکی فارسی بە (اردەشاهی) ناوی هاتووە.

٥. حەکیم خوێ کانزایی بەکار هێناوە.

٦. بە فارسـی (آویشـن شـیرازی، ازکنـد)، عەرەبـی (صـعتر) و لاتـین (Zattaria multiflora). (آویشـن شیرازی) وشەیەکی فارسییە. لە کوردی هەر بە جاترە یا هەزبی دەناسرێتەوە.

٧. بە فارسی (کلپورە، مریم نخودی)، عەرەبی (جعدە) و لاتین (Teucrium polium).

بەرسۆلکە، [مەترۆکە]

جـۆرە قـارچکێکە[1] کە لە نـاو گژوگیـای وردە هەڵـدەتۆقێت. بـۆ برژانـدن و کوڵانـدن و سوورکردنەوە زۆر خۆش و بەتامە. پرۆتینی گۆشتی تێدایە.

بێڵەهاڕ، [بێڵەهەڕ، بێڵەهەڕە، بێژ][2]

گیایەکی سەوزی گەڵاپانە. لاسکەکەی [ناو] کلۆرە. بـۆنی زۆر خـۆش نیـیە. لە کوێسـتانەکان ئەڕوێت و تفاقێکی بەکەڵکە بۆ ئاژەڵ.

بەنگڵەلێژە، [شلەجاف][3]

گیـایەکی سـەوزە و بە زۆری لە زەوی و زارەکـانی نزیـک ئاواییـدا ئەڕوێـت. منـاڵان هەڵیدەکێشن بۆ یاری کردن و قامچی و فیشەکدان و کڵاوی لـێ دروسـت ئەکەن. چـونکە زۆر نەرم و درێژە. بنەکەی بۆ سەر برین دەرمانە.

بەلبەلەشوانە

گیایەکە لە شێوەی تەڕەتیزەدایە. لە ناوچەی چیاکان و زەوی و زارەکانی تر ئەڕوێـت. تـامی کەمێ توونە. وشکی ئەکەن بۆ زستانان بۆ ناو چێشت و لەجیاتی بەهارات بەکاری ئەهێـنن بەتایبەت بۆ ناو گۆشت و شـفتەی سـوورەوەکراو زۆر بەتـامە. ڕەنـگە [گیـای] تەڕەتیـزە لە ڕەگەزی [بەلبەلەشوانە] بێت.

بەهاروو، [بەهار هەژدان][4]

گیایەکی خۆماڵیکراوە و هەر وەک گەنم وایە. جیاوازی لەگەڵ گەنمـدا ئەوەیە وەکـوو پەڕشـە لە بەهـاردا ئەچێنرێـت. وە بـێ ئـاو ناژیـت، بـۆیە پێـی دەڵـێن: بەهـاروو. نـانی بەهـاروو لە نـانی گەنـم خۆشـتر و بەهێزتـرە. [لە کوردەواریـدا] وا بەناوبـانگە هەر کەسێک زۆر زانا و بلیمەت بێ پێی ئەڵێن: وەک ئاردی بەهاروو وایە بە هەموو شـتێک ئەبێ.

---

١. کارگ، کوارگ یا هەڵچ

٢. بە فارسی (پیکل) و لاتین (Smyrniopsis aucheri).

٣. جۆرێکە لە جنسی Colchicum

٤. ڕەقەمێکە لە گەنم (Triticum aestivum)، بەڵام لە وەرزی بەهـاردا دەچێـنرێ. بە فارسـی (گنـدم نان بهارە) دەناسرێتەوە. ئێستاکە لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان چەندین ڕەقەمی بەهـاروو وەکـوو ئاسـمان، ئەفلاک و چەمران دەچێنرێ.

باینجان، [باینجانەڕەشە][١]

گیایەکی خۆماڵیکراوە. ڕەنگەکەی شینە و گەڵاکەی پانە. بەرێکی ئەستووری ڕەش ئەگرێت. بە لای زۆر کەسەوە وایە کە [باینجان] لە ڕەسەنی تەماتەیە. بۆیە پێشی ئەوترێ تەماتەڕەشە، بەڵام جیاوازیان زۆرە لەباری تەندروستییەوە. [خواردنی] هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات، بەڵام بۆ مرۆڤی سەوداوی [بۆ] نەخۆشی پێست خواردنی باش نییە. هەروەها مادەی ئاسنی زۆر تێدایە.

بامیە، [بامیێ][٢]

سەوزەیەکی خۆماڵیکراوە. وا بەناوبانگە لە سەرەتاوە لە [وڵاتی] میسرەوە هاتووە. مەترێک تا دوو مەتر باڵای بەرزە. گەڵای پان و گەڵامێوییە. خواردنی گوڵەکەی بۆ سەفرا و سەودایی باشە. بامیەیش وەک گیای خەتمی[٣] مادەیەکی لینجی تێدایە لەبەر ئەوە خواردنی بۆ نەرمکردنی[٤] سینە و کۆکە باشە. بەڵغەم پاک ئەکاتەوە. دەنگی نووساو بەر ئەدات. بەهۆی ناوکەکەیەوە -کە لینجاو ئەداتەوە- ڕیخۆڵە پاک ئەکاتەوە و نەرمی ئەکا.[٥] ئارەزووی خواردنیش ساف و زیاد ئەکا و کرمی گەدە لا ئەبات. ڕەگەکەی ئەگەر لە ناو ئاودا بیخووسێنی لەرز و تای لەش ناهێڵێت. وە ئەگەر ماوەی چەند کاتژمێر لە ناو ئاودا بێ و دوایی ئاوەکەی بیخۆیتەوە تامێکی توون و تاڵی هەیە [بەڵام] ڕەوانە و ڤیتامینەکانی A، B و C تێدایە. بۆ نەخۆشی ئەعساب قازانجی هەیە و بینای چاو واتە هێزی دیتن زیاد ئەکات.

بەڕەزا، [بەڕێزە، بەڕێزا، باڕێزە، گیا لاوە، خەزەڕۆک][٦]

گیایەکە بە زۆری لە شوێنی تەڕ و شێداری چیا و شاخ و بەردەکاندا ئەڕوێ. لاسکەکەی

---

١. بە فارسی (بادمجان)، عەرەبی (بادنجان) و لاتین (Solanum melongena).

٢. بە فارسی (بامیە)، عەرەبی (بامیة) و لاتین (Hibiscus esculentus).

٣. خەتمی وشەیەکی فارسییە. هەمان گوڵە هێرۆیە.

٤. لێرەدا نەرمکردن بەواتای هێورکردنەوەی ئازاری کۆکە و بەردان و پاڵدانی چڵکی سنگە.

٥. لێرەدا نەرمکردن بەواتای شلکردنەوەی ماکی خۆراک و پاشەڕۆی ناو ڕیخۆڵەکانە کە پێویستە بەشێوەی ئاسایی و سروشتی پاش قۆناغی هەرسی دووهەم کە لە ناو ڕیخۆڵەکانەوە دەست پێ دەکات، پاشەڕۆی خۆراک فڕێ بدرێتە دەرەوە. لە پزیشکیدا ئەو خۆراکانە کە خۆیان پێکهاتەی نەرمیان هەیە یا دەبن بەهۆی نەرمکردنەوەی ماکی پاشەڕۆی ناو ڕیخۆڵە و گەدە، بە 'نەرمکار' یا بە فارسی و عەرەبی (ملین) دەناسرێن، وەکوو بامیە، هەنجیر، خاکشیر، بنێشتی قەزوان، سەلکی ئاڵەکۆک و شەروالبەکۆڵ.

٦. بە فارسی (رازیانە کوهی صخرەزی) و لاتین (Zeravschanica aucheri = Peucedanum aucheri)

[مەیلەو]ڕەشە و گەڵاکەی شینە. خواردنی ئەگەر بکرێت بە چایی بۆ ژانەسک باشە.

بێژان، [بۆژانە، بۆژان، بۆریژانگ، بۆیژان، بووژان، بووژانە، بۆژانگە، بێژانگ، بۆژانگ، بیژان، ژابیژ، بێژەن، بیفیژان، ئەنیژ][1]

گیایەکە لە کوێستاندا ئەڕوێت. نیو مەتر بەرز ئەبێتەوە. گـوڵێکی زەردی کـاڵی مەیلەوسپی دەر ئەکات. گەڵاکەی وەکوو شیویت وایە و بۆنێکی خۆشی تایبەتی هەیە، بەڵام نەزانراوە لەبارەی تەندروستیەوە سوودی چییە و بۆچی باشە. دیارە کە [بێژان] بێسوود و بێ‌کەڵـک نییە، بەڵام هەنگ بۆ مژینی شیلەکەی حەز لە بـۆنەکەی و گوڵەکەیشی دەکـات. کەواتە [ئەمر] هەنگوینە بەشێکی لە [بەرهەمر و خۆراکی] ناو بێژانی تێدایە.

بەلەک، [بەلەکەشیرینە، بەلیک، مەکووک، مێکووک][2]

گیایەکە لە زۆربەی زەوی و دەوری ماڵاندا ئەڕوێت. لاسـکەکەی شـینە و گەڵاکەی سـەوزە. لە هەموو شینایەک بەدەوامترە، واتە تا بەفری لێ ئەبارێـت هەر سـەوز [ئەمێنێتەوە]. لە زۆر جێگادا باڵاپاوێک بەرز ئەبێت. گەڵا و لاسکەکەی بۆ ماڵات ئـالیکێکی چـاکە. لە ڕووی تەندروسـتیەوە ڕەگەکەی هەڵـدەکەنن و پـاک ئەیشـۆنەوە و ئەیکـوڵێنن. دۆشـاوێکی مەیلەوشیرینی لێ دەر ئەچێت. بۆ هەموو جۆرە نەخۆشیەکی ژنانە باشە، بەتایبەت بۆ ئەو ژنانەی کە سووڕی مانگانەیان لـێ تێـک ئەچێـت، هەروەهـا بـۆ ئەو منـاڵانەی کە تووشی نەخۆشـی سـووڕێژە ئەبـن و دەری نـاکەن، یـان تووشـی نەخۆشـی سـنگ‌گیـران و هەناسەتوندی ئەبن چایی ڕیشـەی بەلەک بخـۆن باشـترین دەرمـانە بۆیـان. وەک زانـراوە بەزۆری ئاوی (بیبسی کۆلا) و (کۆکاکۆلا) لە ڕیشەی بەلەک ئەگیردرێت.

بزنەڕیشە[3]

گیـایەکی بـاڵابەرزی سـەوزە کە زیـاد لە مەترێـک لە زەوی بەرز ئەبێـتەوە. گەڵاکەی وردە وەک گەڵای شیویت. ئالیکێکی باشە بۆ ئاژەڵ. قارچکێکی کە لە فەوتانـدنی بزنەڕیشـە دەر ئەچێت لە هەموو قارچکەکانی‌تر خۆشتر و بەتامترە.

بەنۆکە، [بەنۆک، گوڵەچکانە][4]

---

١. بە فارسی (بومادران)، عەرەبی (اخیلیا) و بە لاتین (Achillea millefolium).

٢. بە فارسی (شیرین بیان)، عەرەبی (سوس) و بە لاتین (Glycyrrhiza glabra).

٣. بە فارسی (چویل آناتولی) و بە لاتین (Ferulago bernardi).

٤. بە فارسی (مرجانی، ارشته خطایی)، عەرەبی (رَمْلِيَّة) و لاتـین (Arenaria leptoclados, Arenaria persica).

گیایەکی وردە لە هەموو شوێنێکدا ئەڕوێت. گوڵێکی وردی سپی دەر ئەکات کە زۆر جـوان و ڕەزاشیرینە.

بومادەران،[١] [بۆژانە، بێژان]

ئەم گیایە لە باکوور و ڕۆژهەڵاتی کوردستاندا هەیە. بە عەرەبی پێی ئەڵێن: زهره القندیل. بەزۆری لە دەشتەکان و گوێ شەقامەکاندا ئەڕوێت. ئەسڵی گوڵەکەی زۆر شتی بەسـوودی تێدایە. بۆنێکی خۆشی هەیە و مادەی چەوری و مێوی تێدایە. بۆ لەرزوتا و کرژی دەمـار و مایەسیری بەکار هێنراوە. خواردنی چایی [ئەم ڕوەکە] غازاتی [ناوسـک] کەم دەکـاتەوە و میز زۆر دەکات. یـارمەتی نەخۆشـی ژنـانە ئەدات، بەتـایبەت بـۆ ئاسـانبوونی منـداڵبوون. ئاوەکەی بۆ پاکردنەوەی گورچیلە باشە. دەستە نەرمەی گیـاکەی ئاوسـاوی دائەمرکێنێـت و بیخەیتە سەرچاو هەناسە فەرەح و فراوان ئەکات. ئاوەکەی بدرێت بە لووتـدا هەڵامەت و پەسیو باشـە. لە نـاو ماڵـدا بیسـووتێنی دووکەڵەکەی مـێش و مەگەز ناهێڵێـت. بیکـوتی و بیخەیتە سەر جێی دەمی دووپشک ئێشـی نامێنێـت. بیـدەی لە سـەرێک کە ڕووتـابێتەوە، ئەیرووێنێتەوە.

بۆلاغ ئووتی،[٢] [کووزەڵە، بێزەروو، کووز، بەرگەمێ]

گیـایەکە لە کوێسـتانە بەرزەکانـدا ئەڕوێـت. گەڵاکەی سـەوزە و لاسـکەکەی مەیلەوسـپییە. وا بەناوبانگە کە لەسەر سفرە و خوانی پاتشـا و پاڵەوانەکـان بەپێویسـت بـوو ئەم گیـایەی لـێ بوایە. چونکە لەباری دەرمانیەوە چەشنی پەنسلین وایە نەخۆشیە پـیس و بۆگەنـدەکان پـاک ئەکـاتەوە، هەروەهـا بـۆ نەخۆشـی شـەکرە و شـێرپەنجەیش دەرمـانە و هێـزی پیـاوەتی ئەجووڵێنێت. دەوام کردن لەسەر خواردنی [ئەم گیایە] هۆی درێژی تەمەنە. شێوەی ڕەنگی [بۆلاغ ئووتی] وەکوو [گیاکانی] بنەماڵەی تەڕەتیزە وایە و لە گوێ کانی و ئاوەکانـدا بـۆ خـۆی ئەڕوێت. دەوڵەمەندە بە مادەی یۆد و مەوادی کانزایی. باشـترین خـۆراکە بـۆ پیـاوانی پیـر و بەساڵاچوانی بەتەمەن. چونکە [بە خواردنی ئەم گیایە پیاو] لە هێز و توانایی کەم نابێتەوە. ئەگەر مێشک تووشی شێرپەنجە ببێت، بەیارمەتی ئاوی بۆلاغ ئـووتی شریـنقەی لـێ بـدرێت [شێرپەنجەکە] تەشەنە ناکات. بۆ چارەسـەری نەخۆشـی ناوسـک چـاکترین دەرمـانە چـونکە میکرۆبکوژە. ئەگەر هەموو بەیانیان یەک پیاڵە لە ئاوی ئەم گیایە بخـورێتەوە هەرچـی ژار و

---

١. (بومادران) وشەیەکی فارسییە.

٢. بە فارسی (علف چشمه، شاهی آبی و آب تـره) و بە لاتـین (Nasturtium officinale). بـۆلاغ ئـووتی وشەیەکی تورکییە.

ژەنگی ناوسک هەیە لای ئەبات. [ئەگەر] نیو لیتر ئاوی ئەم گیایە تێکەڵ بە ڕۆنی بایەم یا ڕۆنی زەیتوون بکرێت [و بەکار بهێندرێت] بۆ میزگیران دەرمانە و [هەروەها] گورچیلە و میزڵدان پاک دەکاتەوە. خواردنی بە کاڵی بۆنی ناخۆشی بن باخەڵ[1] لا ئەبات، هەروەها بۆ ئەو ژنانە مناڵدانیان بۆنی هەیە دەرمانە. وە بۆ کەمکردنەوەی بەڵغەم باشترین دەرمانە. ئەگەر تێکەڵ بە زەردێنەی هێلکە [بکرێت] ئارەزووی جنسی ئەجووڵێنێت. [دەوڵەمەندە بە] ڤیتامینەکانی A، B و C و هەروەها مادەکانی یۆد و گۆگرد و مس و قسڵی[2] تێدایە. وا بەناوبانگە ئاوی ئەم گیایە بکەیتە بن [داری] هەناری ترش، مێخۆشی ئەکات.

بەلال، [گلگل][3]

[هەمان قۆڵی گەنمەشامییە کە بە تەڕی ئەیبرژێنن و خوێاوکی دەکەن و ئەیخۆن.]

بایەم ئەرزی، [بایەم شامی، بایەم زەمینی، بەهێڤا شامی][4]

ئەم گیایە لەگەڵ گێزەرەمشکانە[5] هەر یەکێکن، بۆیە پێویست بە هیچ ناکات بنووسرێت.

بەیبوونە، [گوڵەچاوێشە، گوڵەفەقێیانە][6]

ئەم گیایە لە هەموو وڵاتەکاندا ئەڕوێت. بەزۆری لە [کەناری] ڕێگەوبان و سەربانی گڵ و [زەوی] ڕەقەنیش شین دەبێت. نزیکەی ١٠ سانتیمەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵاکەی ورد و سەوزە. بەرگی[7] گوڵەکانی سپییە و ناوی گوڵەکەی زەردە. [ئەگەر] گوڵی [بەیبوون] وشک بکەیتەوە و بە چایی [بخورێت] هیلاکی و ماندوویی ئەحەسێنێتەوە، ئێش و ئازاری لەشی مرۆڤ لا ئەبات. خەو لە مرۆڤ ئەخات. گەدە بەهێز ئەکات و بۆنی ناخۆشی [جەستە] لا ئەبات. هاڵاوی ئاوی کوڵاتووی گەڵای بەیبوونە بۆ لاچوونی زیپکەی دەموچاو و جوانەزەوە چاکە.

شێخی بیارە [ئەفەرمێت: ئەگەر] گەڵای گوڵەکەی بە برێنجەوە بکرێت بە پڵاو،

---

١. هەنگڵ، بن باڵ

٢. حەکیم بۆ قسڵ وشەی فارسی 'ئاهەک'ی دانابوو.

٣. (بلال) وشەیەکی فارسییە. هەمان گلگل یا قۆڵی گەنمەشامی.

٤. دیارە ئەم وشەیە وەرگێڕاوی هەمان (بادام زمینی) فارسییە. بە فارسی (بادام زمینی)، عەرەبی (الفول السوداني، فستق العبيد) و لاتین (Arachis hypogaea).

٥. گێزەرەمشکانە (گلک، گەزرۆکە، گێزەرۆکە یا بنگۆزەڵە) لەگەڵ بادام زەمینی جیاوازە. بە فارسی (زیره هرز زراعی)، عەرەبی (تالغوده) و لاتین (Bunium mauritanicum).

٦. بە فارسی (بابونه)، عەرەبی (بابونج) و لاتین (Anthemis arvensis).

٧. هەمبەری گونجاوی ئەوڕۆکە وشەی گوڵپەڕەیە. مەبەست لە پەڕە ناسکەکانی کەناری گوڵی گیاکانە.

[جەستەی] لاواز قەڵەو ئەکات. [بەکارهێنانی] بەیبوونە بۆ هەناسەسواری و هەناسەتوندی باشە و لمی[1] گورچیلە و میزڵدانە ئەشۆرێتەوە. گوڵی ئەم گیایە بە کوڵاوی سەری پێ بشۆریت مووی ڕەش قاوەیی زەردی ئەکات. بەزۆری لە ناوەڕاستی وەرزی بەهاردا ئەڕوێت و زوو تەواو ئەبێت. خواردنی چایی بەیبوونە خڕۆکەسپییەکانی [خوێن] بەهێز ئەکات، ژەهری [جەستە] لا ئەبات، شیری مەمکی ژنان زیاد ئەکات، ژانەسەر کەم ئەکاتەوە، بۆ ژنێک کە نەخۆشی ژنانەی هەبێت یا بۆ کچان بۆ ڕێکخستنی [سووڕی] مانگانەیان بەسوودە، بۆ سنگ و جەرگ سوودی هەیە، بۆ کۆرپەلەی ناوسکی دایک سوودبەخشە. ئەگەر لاسک و گەڵای [بەیبوونە] بجوویت وردەزیپکەی ناودەم و ددان و هەروەها ئێش و ئازاری کەم ئەکاتەوە. لە ناو ماڵاندا بیسووتێنی زۆرێک مێش و مەگەز و مێروو دوور ئەکەوێتەوە. وە خۆراکی ئەو گوڵ و گیایە نزیکەی ١٥ گرام لە ڕەگەکەی ئەگەر پاک بیشۆیتەوە لەوانەی تر باشترە. پەڕەی گوڵەکانی لە ناو شیری ژنێ کە کچی بە بەرەوە بێت بە ساوایەتیەوە بیکاتە ناو چاوی کە تانەی لەسەر بێت لای ئەبات.

پۆلکەڕەشە، [کەلکەگێژانە][2]

ئەم گیایە [چەندین جۆری هەیە]، بەڵام ئەم چەشنەیان لە ناو دەخڵ و داندا ئەڕوێت وەکوو ماشەڕەشە وایە، تۆزێ پانە و تامی تاڵە. خواردنی بە کاڵی مرۆڤ گێژ دەکات.

پۆلکەحۆلە

[ئەمەیش جۆرێک لە پۆلکەڕەشەیە] و هەر بە زۆری لە ناو دەخڵ و داندا ئەڕوێت وەکوو پاقلە وایە، بەڵام کەسێ بیخوات حۆل و گێژی ئەکات. مناڵان بە کاڵی ئەیخۆن.

پاقلە یا لۆبیا

ئەم ڕووەکە ١٠ جۆری هەیە. هەموویان شیاون بۆ خواردن و مادەی پرۆتینیان تێدایە. [ئەندازەی] ورد و درشت و پان و خڕیان هەیە. چونکە ئەو پرۆتینەی [لەم دانەوێڵەیەدا هەیە] بری نان و گۆشت ئەکەوێت[3]. جۆرێکیان هەیە [بە ناوی لۆبیای] چاوەبولبولی[4] [کە]

---

١. بەردی بچووکی ناو گورچیلە و میزڵدانە

٢. جۆرێ پۆلکەیە شێوەی لە نۆکەفەرەنگی (Pisum sativum) دەچێ.

٣. واتا وەکوو ئەوە وایە گۆشتەمەنی بخورێت، چونکە دانەوێڵەکانی هاوچەشنی باقلە و لۆبیا وەکوو گۆشت مادەی پرۆتینیان تێدایە

٤. هەمان لۆبیایە کە لە فارسیدا پێی دەڵێن: لوبیا چشم بلبلی. حەکیم وادیارە وەریگێڕابێتەوە. ئەگینا لە کوردیدا ماشەچیتی پێ دەڵێن.

خاڵێکی ڕەشی تێدایە بەلای زۆر کەسەوە چەشنی گۆشتی بن ئێسک وایە، بەڵام زۆر خواردنی بە تەڕی یان بە کوڵاوی باش نییە و مرۆڤ خەوی هەڵیت و پەڵیت ئەبینێت. بۆ نەخۆشی پێست باش نییە بخورێت، ئەگەرچی قووتی خەڵکی ئەم ڕۆژگارەیە.

پاتۆنیا[1]

گوڵێکی جوانی بۆنخۆشە لە کەژ و کێوەکانی کوردستاندا هەیە، بەڵام ئێستا ماڵی کراوە و لە زۆربەی ماڵاندا هەیە و باخچەکان ڕەنگین ئەکات و ئەیڕازێنێتەوە.

پیاز، [پیواز، پیڤاز][2]

سەوزەیەکی زۆر بەنرخە بۆ مرۆڤ. نان و چێشتی خواردن بەزۆری بە پیاز ئەڕازێتەوە و تام و بۆنی خۆش ئەبێت بە کاڵی و بە کوڵاوی. وابزانم هەر خۆراکێک جگە لە [چێشتی] شیرین، پیازی لەگەڵ نەبێ ناتەواوە و جگە لەمانەش لەبارەی تەندروستیشەوە پیاز [ئەم کارانەی خوارەوە دەکات]:

١- خواردنی هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات. ٢- خوێن پاک ئەکاتەوە. ٣- نەخۆشی شێرپەنجە ڕائەگرێت.[3] ٤- یارمەتی [ئەرک] و فەرمانی دڵ ئەدات. ٥- بۆنی ناخۆشی دەم و گەدە کەم ئەکاتەوە. ٦- یارمەتی هەرسی خواردن ئەدات.٧- بەز و پیو و چەوری زیادەی لەش لا ئەبات. ٨- هێزی مێشک و بینایی زیاد ئەکات. ٩- شێخانی بیارە فەرموویانە: ئاوی پیازی سپی بە میلی چاوڕشتن[4] بهێنرێت بە چاودا زاخاوی بەڵخی چاو ئەداتەوە. ١٠- [خواردن] بەکاڵی و بە گۆشتەوە دەرمانە بۆ نەخۆشێ شەکرە، بەڵام بۆ گەدەی ناساخ کەمێک بادارە.[5]

پیازەخووگانە [پیازەخوانە][6]

ئەمەیش جۆرێک پیازە، بەڵام نەبیسراوە مرۆڤ بیخوات. بەراز ئەیخوات بۆیە وا ناو نراوە.[7] گەڵای شینە و سەلکەکەی لە پیازێکی مامناوەندی گەورەترە. لە ناو زەوی و زار و

---

١. هەمان (گل اطلسی) لە فارسی و (Petunia sp.) بە لاتینی.

٢. بە فارسی (پیاز)، عەرەبی (بصل) و لاتین (Allium cepa).

٣. واتە بەرگری دەکات لە سەرهەڵدان و دواتر زیاتر تەشەنە کردن و پەرەسەندنی شێرپەنجە

٤. کلچێوک، مێڵچاو

٥. بادار واتا ئازاردەر

٦. دوو گیا لە کوردەواری بەم ناوە هەیە: (Bellevalia glauca = Muscari glaucum) و (Ungernia flava)

٧. واتە پیازی خوو. لای فەیلی و هەورامی و ئەردەڵانیەکان ئاژەڵی بەراز بە 'خوو، خیوو خووگ' دەناسرێت. فارسەکانیش پێی دەڵێن: خوک

کێڵگەکاندا بەزۆری ئەڕوێت. لەبارەی تەندروستیەوە هەر برینێکی مرۆڤ یا ئاژەڵ کە [هێشتا] نەگەیشتبێت، پیازەخووگانەی بخەیتە سەری لە ماوەی ٦ کاتژمێر ئەیگەینێت و [کوانەکە] درگاش ئەکات (واتە هێزی هەڵمژینی برین)، [وەک چۆن] لە باب و باپیرانمانەوە بیسراوە.

پیزڵک[١]

گیایەکی شینە کە بەزۆری لە گوێی چۆم و ئاوەکاندا ئەڕوێت. زیاتر لە مەترێک لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. ناوی لاسکەکەی کلۆرە وەکوو پیازی تووڕەش. لە کاتی ناسکیدا [لە جوانیدا] تەنیا خۆراکی ئاژەڵ و ماڵاتە، بەڵام لەباری تەندروستیەوە ڕەگی پیزڵک دوای پاککردنەوە [دەکرێت بیکەیتە ناو] قۆریەک و بکوڵێنرێت. ئاوی [کوڵاتووی] بدرێت بە هەر نەخۆشێک کە میزی گیرابێت یا بە سەختی میزی بۆ بکرێت، ڕزگاری دەبێت، هەروەک لە باب و باپیرانمانەوە بیسراوە.

پیفۆکە، [پیشۆک، کیفۆک، هەپڵۆک، پیژگ][٢]

گیایەکی شینە کە گەڵاکەی سپییە و گوڵەکانی زەردە. لە سەرەتای وەرزی بەهاردا بەزۆری لە شوێنە کوێستانیەکاندا ئەڕوێت. تەمەنی [شینایيەکەی] کەمە و لە ١٥ ڕۆژ زیاتر نابێت. منداڵان ئەیهێنن بۆ جوانی [و کایە کردنی منداڵی خۆیان]. هیچ تام و بۆنێکی [تایبەت بە خۆی] نییە، تەنیا ئەوە نەبێ مژدەی بەهاری هێناوە. ڕەگی پیفۆکە پیازۆکەیەکە بەقەدەر نۆکەسپییەک ئەبێت و تامی مەیلەوشیرینە. مناڵان ئەیبرژێنن و ئەیخۆن.

پەڵپینە، [پەرپینە، پەلپینە، پەلپین، پەڵپین، پەرِپین، پرپرە، پەرەپەلیک، پرپریک، پرپیلک، پەرەپیلک، پیرپیلیک، پرپینە، پڵپینە، پارپارە، دگان‌تیژکەرە][٣]

گیایەکی شینە و لاسکەکەی مەیلەوسوورە، گەڵاکانی ورد و قەویلکەیە. پەڵپینە لە هەموو زەوی و زارێکدا ئەڕوێت. بە تەڕی و وشکی خۆراکی مرۆڤ و گیاندارانی [دیکەیە]. لە ناودەمدا تۆزێک ژلۆقە[٤] و مەیلەوترشە. خواردنی پەڵپینە بە کوڵاوی و کاڵی یارمەتی [کار و

---

١. ئەوەی میرزا سدیق باسی کردووە لە گیای سیاسەرە یا پسنچک کە بە فارسی (سازو) و لاتین (Juncos acutus) دەچێ کە لە هەندێ شوێن بەهەڵە بە پیزڵک دەیناسن. پیزڵک یا زەڵمە لە فارسی (اویارسلام) و لاتین (Cyperus spp.)ـیە.

٢. بە فارسی (زعفران زاگروسی)، عەرەبی (زعفران اسفنجی) و لاتین (Crocus cancellatus).

٣. بە فارسی (خرفه)، عەرەبی (البقله الحمقاء، الرجله) و لاتین (Portulaca oleracea).

٤. لینج و لیکاوی

فرمانی] گەدە ئەدات، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە دەرمانی [دژە] کرم [و مشەخۆری ناوسک] ئەخۆن. [باشتر وایە] ۳ ڕۆژ پێش [بەکارهێنانی] دەرمانەکان شۆرباوی پەڵپینە بخۆن هەم کرمەکانی بێهۆش [و سڕ] ئەکات و هەم ڕەوانیشە. وە بێ زیانبەخشی یارمەتی دەرمانەکە ئەدات بۆ دەرکردن [و فڕێدانی] کرمەکان، هەروەها [خواردنی پەڵپینە] بە کاڵی و بە کوڵاوی بۆ ئەو کەسانەی گەرما ئەیانبات، [دەرمانێکی] باشە. خواردنی پەڵپینە بە ترش ئارەزووی خواردن ساف دەکات. پەڵپینە لە کاتی پیریدا گوڵێکی زەرد دەر ئەکات و توویەکی ڕەشی هەیە. هەروەک شێخانی بیارە فەرموویانە: ڕەگی پەڵپینە جوان و پاک بیکوتی و دوایی بیگوشی و ئاوەکەی بدەیت لە بالووکە هەڵیدەوەرێنێت، هەروەک ئاوی چزووی خاڵخاڵۆکە.

پەیکوڵ، [پێکوڵ][1]

گیایەکی دڕکاوییە و بەزۆری لەناو زەوی و زار و دێبەرەکاندا ئەڕوێت. گەڵاکەی شینە و لاسکەکەی سوورە کە بە ئەندازەی ۲۰ سانتیمەتر بە سەر زەویدا ڕائەکێشرێت. گوڵەکانی [لە کۆتاییدا] ئەبن بە دڕکێکی سێ چوار سووچی و تیژ، کە زیانبەخشن بۆ مرۆڤ و دەخڵ و دان. منداڵان ئەیخەنە ژێر بەرد و ئەیشکێنن و ناوەکەی ئەخۆن.

پەنەڕێشک، [پەرمێشکە، پەنرێشکە، کونجرە][2]

گیایەکی سەوزە لەناو هەموو زەوی و زار و دەخڵ و دان و شوێنە جۆربەجۆرەکاندا ئەڕوێت. گوڵەکەی [لە کۆتاییدا] ئەبێت بە دڕکێک کە هەر کەسێک یا هەر گیاندارێک بە لایدا بڕوات تێوەی ئەئاڵێت و بەزەحمەت لێی ئەبێتەوە. خواردنی بۆ ماڵات بەسوودە.

پەتاتە، [سێفۆک، سێفەزەمینە، یارەڵماسی، زەمینە][3]

گیایەکی خۆماڵیکراوە کە گەڵاکەی سەوزە و لاسکەکەی مەیلەوسپییە. بەری ئەم گیایە لە ژێر زەویدا پەرە ئەسێنێت و بەستراوەتەوە بە ڕەگەکانیەوە. لە ڕووی بەرهەمەوە زۆر بەپیتە. بەرەکەی زۆر وزەبەخشە بۆ مرۆڤ و مادەی پرۆتینی تێدایە کە جێگەی گۆشت و هێلکە دەگرێتەوە. [سەلکی پەتاتە] لە گوێز و مازوو زۆر جاریش لە هێلکە گەورەترە. لە ڕووی تەندروستیەوە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی گەدە هاتوون ئاوەکەی بە کاڵی سوودبەخشە. واتا بەیانیانە و ئێوارانە پیاڵەیەک لە گوشراوی ئاوی پەتاتەی [کاڵ]

---

۱. بە فارسی (خارخسک)، عەرەبی (حسک ارضی) و لاتین (Tribulus terrestris).

۲. بە فارسی (گیس میماسی، گیس چسبک) و لاتین (Turgenia latifolia).

۳. بە فارسی (سیب زمینی)، عەرەبی (بتاتە) و لاتین (Solanum tuberosum).

بخواتەوە، هەروەها بە برژاوی وەکوو هێلکە بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرە و گەدەیان هەیە بەسوودە، بەڵام بە کوڵاوی یا بە سوورەوەکراوی بۆ هەر دوو نەخۆشی ناوبراو زیانبەخشە، چونکە مادەی نیشاستەی تێدایە. ئەمە فەرمایشتی شێخانی بیارەیە.

پوونگە، [پنگە، پووینگە، پنگ، پینگ] [1]

گیایەکی سەوزە لە گوێی چۆم و ئاوەکاندا بەزۆری ئەڕوێت. [ئەم گیایە] لەگەڵ نەعنا و خەرپوونگە لە یەک بنەماڵەدان. [پوونگە] بەدرێژایی نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. لاسکەکەی مەیلەوقاوەیە. تامی هەموو [گیای ئەم بنەماڵەیە] توون [و تیژە]. هەر وەک لە دەشت و دەردا شین دەبن لە [دێبەر و بێستانی مووچە] و ماڵاندا پەروەردە ئەکرێن. [بەکارهێنانی گیاکانی ئەم بنەماڵەیە] لەباری تەندروستییەوە یارمەتی مێشک ئەدەن و هێزی چەوری لەناو گەدەدا کەم ئەکەنەوە. [پوونگە] ڕەوانە بۆ نەخۆشی شەکرە و ئەوانەی زەختی[2] [خوێنیان] هەیە زۆر سوودبەخشە.[3] پوونگە کاتی پیری کە گوڵی کرد، بیبڕی و لە ماڵدا داینێیت یا لە کولانەی مریشکاندا یا لە شووڵبەندی[4] کەودا [هەڵیواسیت، ئیدی] هیچ دەعبا و مێروو و میکرۆبێک ناوێرێ لێی نزیک بکەوێتە. بۆ نموونە ژنانی لادێنشین کە کاتی پاییزانە ترخێنە[5] دروست ئەکەن، [سەلکی تەڕی] ترخێنە [گونک گونک] لەسەر پوونگەی [ڕاخراو] وشک ئەکەنەوە. چونکە لەبەر توونی [و تیژی] تام و بۆنی پوونگە مێش و مێشوولە و میکرۆب نزیکی [ترخێنەکە] ناکەونەوە. [ترخێنە] سروشتی گەرمی هەیە و بۆ ڕۆماتیزم زۆر باشە، جگە لەمانەش هێلکە و پوونگە بەناوبانگە بە ناسکی.

لە بەهارانا لای قەڵبەزەی ئاو	یا لە گوێ جۆگە و ڕووبار و شەتاو
بەسوودە بۆ چاو سەیرانی بەهار	تەماشای شەتاو و باخ و سەوزەزار

پێ چۆلەکە [6]

گیایەکی وردە هەر وەک پێی چۆلەکە. لە نزیک زەوی و زارەکاندا ئەڕوێت و گەڵایەکی

---

١. بە فارسی (پونە)، عەرەبی (فودنج) و لاتین (Mentha longifolia).

٢. تەوژمی خوێن، پەستانی خوێن

٣. وەرگیراو لە طب الکبیر [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. قەفەز

٥. هەمان شەلەمین، لە ناوچەی کرماشان بە دۆینە دەڵێن ترخێنە

٦. وێدەچێ هەمان سیچرۆکە، گرێلکە، حەوتگرێ یا قاچەکولە کە بە فارسی (علف هفت بند)، عەرەبی (عَصَا الرَّاعِي، الجُنْجُر) و لاتین (Polygonum aviculare) بێ.

شینی کاڵی هەیە. لە سەرەتای بەهاراندا خەڵک ئەچن ئەیهێنن و سووری ئەکەنەوە و ئەیخۆن. خۆراکێکی بەسوودە بۆ پاکردنەوەی خوێن و زیندووکردنەوەی لەش و لاری [مرۆڤ].

پەڕشە، [پەڕشت، پەڕش][1]

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە ڕەسەنی گەنم و جۆ و دانەوێڵە.[2] جووتیارەکان ئەم گیایە لە بەهاراندا ئەیچێنن. جیاوازی لەگەڵ گەنمدا ئەوەیە کە پەڕشە دەنکەکانی دوو دووی تێدایە و ئەم دەنکانە بەیەکەوە پاڵەوپاڵ ئەدەن. گوڵەکانی لە گوڵی گەنم ئەستوورترە و مانگێک دوای گەنم پێ دەگات. پاش دروێنە و گێرەکردن ئەبێ وەک چەڵتووکی [برێنج] کرەی بکەن [و دەنکەکانی جیا بکەنەوە لە پووش و چێوکەکەی، دواتر] ژنان دەیکەن بە دەستاڕ [و هەموو پووشەکەی لێ دەکەنەوە و خاوێنی دەکەن وەکوو برێنج و گەنم]. لە ئەنجامی کرە و دابێژتنی پەڕشە، سێ جۆری لێ دەر ئەچێت: بنبێژنگە،[3] سەرکۆزەر و چواردانە.

بنبێژنگەکەی ئەکرێت بە شۆرباو بە ئاوی فرووجەوە و ناوی نراوە: پیرخەنیلە، واتا ئەوەندە بەتام و خۆشە پیر ئەهێنێتە خەنین و پێکەنین. [سەرکۆزەر هەر وەک چۆن بە ناوەکەیدا دیارە بریتیە لە بەشی پووش و زۆڵەک و زویل کە ڕەنگە دەنکی پەڕشەیشی تێدا بێت]. چواردانەکەیشی تێکەڵ بە لەتکەنۆک ئەکرێت و لەگەڵ گۆشتی قەڵەو ئەکرێت [کە پێی دەڵێن:] قبووڵی. [ئەم چێشتە] خۆراکی پیاوە گەورەکانە بۆ [خزمەتی و بانگێشت و] دەعوەت کردن. بۆ نموونە خوالێخۆشبوو جەماڵ عەبدولناسر ـ سەرۆکی وڵاتی میسرـ ساڵی ١٩٥٨ زایینی کە پیاوە گەورەکەی کوردی[4] بانگێشت کرد قبووڵی پەڕشەی بۆ ئامادە کردن [چونکە بە چێشتێکی خۆشی کوردەواری دیارە]. پەڕشە هێزی ژیاندنەوەی لە گەنم

---

١. بە فارسی (چاودار گندمی) و لاتین (.Secale sp).

٢. لە کوردەواریدا بەگشتی مەبەست لە دانەوێڵە هەمان بەرهەمەکانی گەنم، جۆ، پەڕشە، جۆی دووسەر، چەوان، برێنج، بەهاروو، باقلە، لۆبیا، ماش، نیسک، پۆلکە، نۆکەفەرنگی، نۆک، ماشەسپی، گلێنە، هەرزن، گاڵ، ڕەمانە، گەنمەشامی، دانی گزگەشاری و تاد، بەڵام هەندێ جار دانەوێڵە جیا دەکرێنەوە تەنیا بۆ بەشی گەنم، جۆ، چەوان، برێنج، پەڕشە، جۆی دووسەر، گەنمەشامی، گزگەشاری، ڕەمانە، بەهاروو، هەرزن و گاڵ، هەروەها پاقلەمەنی بۆ بەروبوومی نیسک، نۆک، نۆکەفەرنگی، گلێنە، باقلە، لۆبیا، ماش، پۆلکە و ماشەسپی بەکار دەچێت، کە باشترە ئەم پۆلێنبەندییەی دواییە واتا دانەوێڵە و پاقلەمەنی ڕەچاو بکەین.

٣. لە هەندێ شوێن وەکوو ناوچەی مەریوان پێی دەڵێن: گژنیژە.

٤. مەبەستی مەلا مستەفا بارزانییە

بەهێزترە [واتا وزەبەخش‌ترە] و تامی خۆش و شیرینترە. هەموو کاتێک مرۆڤ ئەتوانێت سێ قاتی برێنج لەو پەڕشەیە بخوات. لە شێوەدا وەک ساوەر وایە، بەڵام ساوەری نییە.

پیشۆک، [پیفۆک، پیژگ، هەپڵۆک]

گیایەکە لە کوێستانەکاندا ئەڕوێت و گوڵێکی سووری تۆخی زۆر جوانی هەیە[1] و ۲۰ سانتیمەتر لە سەر زەوی بەرز ئەبێتەوە. سەلکێکی هەیە بەقەدەر پیازێکی بچکۆلەیە و تامێکی شیرین و خۆشی وەک شەکری میوە هەیە و شەکرەکەی سوودبەخشە.

پەموو، [پەمە، پەمبی، لۆکە][2]

کاتێ گوڵی کرد بەم گوڵە دەڵێن: قۆزاغە. کاتێ قۆزاغەکان شکێنرا لۆکەکەی دەر ئەکرێت و زۆر جوانە. گیایەکی خۆماڵی‌کراوە شێوەی ڕەگ و گەڵا و گوڵەکەی وەک بامیەیە. مەتر و نیوێک لە زەوی بەرز ئەبێتەوە و بەرەکەی پێی دەڵێن: لۆکە. هەتاکوو لەناو زەویەکەدا بێت ناوی پەمووە و کاتێ کرایە [گوێنی و] فەردە ئەبێت بە لۆکە. هەر وەک ئەبینین بۆتە پۆشاکی هەموو [خەڵکی] جیهان. جگە لەمەش بۆ زۆر شتی تریش بەسوودە.

پاڵمە، [پاڵدمە، پالمە، پاڵدومە][3]

گوڵێکە لەو گوڵانەی کە لە باخچە و حەوشەی ماڵاندا خۆماڵی کراون و ئەڕوێنرێت: پاڵمەیە کە دیمەنێکی جوانی هەیە.

پیچکە، [پیچک، پێچووکە، ئەندرێش، هەندرێشە، فستیش][4]

[ئەم گیایە] دوو جۆری هەیە: پیچکە ژلۆقە[5] و پیچکە سوێرە[6]، کە لە شوێنە کوێستانیەکاندا ئەڕوێت. [پیچکە] لە ڕەگەزی پیازە. جۆری پیچکە ژلۆقە لەو شوێنانە ئەڕوێن کە بەفر ئەیانگرێتەوە، بەڵام جۆری پیچکە سوێرە تەنیا لە مێرگی کوێستانە بەرزەکاندا ئەڕوێت. ناوەڕاستی هاوین هەر دووکیان هەر سوێرن وەکوو پیاز. ئەو

---

١. پیشۆک چەند جۆری هەیە و گوڵەکانی بە ڕەنگی سپی، بەنەوش و ئاڵ و هتد دەرئەکەوێ.

٢. بە فارسی (پنبە)، عەرەبی (قطن) و لاتین (Gossypium herbaceum).

٣. جۆرێکە لە گیای شنگ. یەکێ لە جۆرەکانی کە لە کوردستاندا دەڕوێ، ئەمەیە: Scorzonera calyculata.

٤. بە فارسی (نوعی سیر کوهی) و لاتین (Allium tripedale).

٥. ئەم پیچکە پێکهاتەی ناو گەڵا و سەلک و نێرکەکەی لینج و ژلۆقە، هەروەها تیژایی کەمترە لە پیچکی سوێرە (پیچکە تیژە)

٦. ئەم پیچکە چێژێکی زۆر تیژی هەیە. ئەگەرچی تامی زۆرتیژە بەڵام لە هەندێ ناوچەی کوردەواری پێی دەڵێن: پیچکە سوێرە. هەرچەند تامی سوێر نییە واتا وەک تامی خوێ نییە بەڵکوو تامی تیژە وەک پیاز و سیر

تایبەتمەندیە [خۆراکی و دەرمانیەی] لە پیازدا هەیە لە پیچکە سوێرەیشدا هەیە. جۆری پیچکە سوێرە کاتی هەڵکەندنی هێندە تیژ و سوڵە[1] کە ئاو بە چاوی مرۆڤدا دێنێتە خوارەوە. پیچکە سوێرە باشترین دەرمانە بۆ پاککردنەوەی بەڵخی چاو. هەر دوو پیچکەکە لە کاتی خۆیدا [واتە بەهارانە] ئەکرێن بە کەلانە[2] کە خواردنێکی خۆش و بەتاسووقە بۆ مرۆڤ، هەروەها وشکیش ئەکرێت بۆ زستان و ئەکرێتە ناو چێشت[3] و بە زیادەوە جێگەی پیاز ئەگرێتەوە. هەر دوو پیچکی [ناوبراو] ڕەنگیان شینە و لەسەر شێوەی پیاز بەرز ئەبێتەوە، بەڵام وەک پیاز ناوەوەی لاسکەکەی کلۆر نییە[4]. [خواردنی پیچک] ڕێژەی شەکرەی خوێن کەم ئەکاتەوە.

پێنجپەنجە، ئاڵەتەمارانە، [وەرهەم][5]

ئەم گیایە بەزۆری لە ئەورووپا و دەریای ناوڕاستدا ئەڕوێت و مەتر و نیوێک لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. زۆر کەس وا ئەزانن دارە. ئاڵەتە کێویلە و ئاڵەتە مارانەشی پێ دەڵێن و لای عەرەبەکانیش بە (فنج کشت) دەناسرێت. ئەگەر گەڵاکەی لە دەست و پلت بسوویت بۆنێکی

---

١. سوڵ واتا سوێر، بەڵام لێرە مەبەستی لە تیژی زۆرە

٢. کەلانە خواردنێکی تایبەتی خوانی کوردەواریە کە دەکرێت وەکوو خۆراکێکی کوردی بناسێندرێت. ئەوڕۆکە لە زۆربەی شار و گوندەکانی کوردەواری و تەنانەت کەناری ڕێگەی شارەکان دووکان و کوانووی سازکردنی کەلانەی لێیە. کەلانە بەپێی باوی ناوچەکانی کوردستان لە پیاز، سیر، پیچک، کنیواڵ، پیازۆک، سیری کێویلە و دەشتی و کوڕادە بە زۆری بە تەنیا یا بە تێکەڵ بە هەنجراوی و هەندێ تامی سوێری ساز دەکرێت، بەڵام ئەوڕۆکە هەندێک داهێنانیان کردووە و تامی دەمی خەڵکیان تاقی کردووەتەوە و تەنانەت کەلانەی سوورەبنە، لووشە، کەرەوز، مەعدەنووس و هتد ساز دەکەن و بازاڕی دەکەن. کەلانەی گەرم بە ڕۆنی زەنگ یا بە کەرەی خۆمانە چەوری دەکەن و هەندێکیش وەکوو ناوچەکانی موکریان پاش چەورکردنەکە شەکری وردی پێدا دەکەن و دوایی لەگەڵ دۆ دەیخۆن. لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان ئەوڕۆکە زۆربەی گەشتیاران لە دەرەوە و ناوخۆی ئێران کە سەردانی کوردستان دەکەن خواردنی کەلانە و دۆکڵیوی و چێشتەکانی دیکەی کوردەواری لەبیر ناکەن. خواردنی کەلانە بە گیای تیژ و تامی سوێری خوێ کە سروشتی گەرمی هەیە و خواردنەوەی دۆ کە سروشتی ساردی هەیە، پێکەوە سروشتێکی هاوسان ساز دەکەن و خواردنێکی تەندروستە بەم شێوەیە.

٣. وەکوو چێشتی دانوولە، شۆرباوی گیا و گۆشت، دۆڵمە (یاپراخ)، گۆشتاو، گۆشتینە و هتد

٤. واتا پەلکەکانی وەکوو گیای سیر وایە و تامی زۆرتر لە سیر نزیکترە

٥. بە فارسی (پنج انگشت، بنگرو، درخت پاکدامن)، عەرەبی (فنج کشت) و لاتین (Vitex pseudo-negundo). جۆرێک لەم دارە هەیە بە کفر و کفرە دەناسرێ. تەنانەت گوندی وا هەیە بە ناوی کفرەوە کراوە وەکوو کفرەدۆڵ.

خۆشی هەیە. خواردنی میوەکەی هێزی گەدە زیاد ئەکات و تـوورەکەی زەرداو ئەکاتەوە. بـۆ نەخۆش و تووشبوانی [ڕەوان] و مێشـک سوودبەخشـە، هەروەهـا بـۆ نەخۆشـی منداڵـدانیش بەسوودە. خواردنی ئەم گیایە بۆ لابردنی ئێش و ئازاری [گەستن و پێوەدانی] مار و دووپشـک بەکەڵـکە. سـوودی زۆری هەیە بـۆ کـاتی منـاڵبوونی خانمـان و شـیریان زیـاد ئەکـات، بەڵام خواردنی بەردی گورچیلە زیاد دەکات چونکە [وا دیارە] ڕێژەی ئاسـنی زۆری تێـدایە. خـواردنی حەوت چڵ لە گەڵای ئەم گیایە بە باشی [ناوسک] ڕەوان دەکات. ئەگەر کەسێک لە سەر چـڵ و چێوی ئەم گیایە بخەوێت خەو نابینێت، چونکە ئارەزووی مرۆڤ کەم دەکاتەوە.

پایەلیونە

[...]

تاڵووەخۆشە، [تاڵکەوەشە][1]

گیــایەکە بە زۆری لە نــاوچە کوێســتانیەکاندا ئەڕوێــت. دوو ســێ گەڵای پــانی ســەوز بنکەکەیەتی. کورۆکیشی واتە تێـرک لە ناوڕاسـتی [ئەم دوو سـێ گەڵایەدا] ئەڕوێـت. ئەم کـورۆکە بە ناسـکی خەڵکـی نـاوچەکە ئەیقـرتێنن و پـاکی ئەکەن و ئەیخـۆن. تـامێکی مەیلەوشیرین و خۆشی هەیە. پاشماوەی گەڵا و پەلوپـۆکەی ئەدوورن و وشـکی ئەکەنەوە بۆ تفاقی ئاژەڵ و ماڵات. بە ڕەگی ئەم گیایە [کە وشک ئەبێتەوە] ئەڵێن: پێڵۆژە.

تاڵوەتاڵە، [تاڵکەتاڵە، تاڵوو، تاڵک، تاڵی][2]

ئەم گیــایەیش گەڵا و گـوڵ و بـاڵا و هەمــوو شـێوەیەکی چەشـنی تاڵوەخۆشـەیە، بەڵام تاڵوەتاڵە بەپێچەوانە زۆر تاڵە و جگە لە ئاژەڵ کە بە وشکی [ئەتوانێت] بیخوات ئەگینـا هـیچ گیـانلەبەرێ نـایخوات. بەداخەوە بـۆ بـاری دەرمـانیەکەی تـا ئێسـتا تـاقیکردنەوەی لە سـەر نەکراوە. بێ گومانم کە تاقی بکرێتەوە [تاڵوەتاڵە] بێ سوود نابێت و گەلێک دەرمانی تێدایە.

ترشۆکە، [ترشکەگایە، سیچکە][3]

گیایەکە لە زۆر جێگەدا ئەڕوێت بەتایبەت لە کوێستانەکاندا. گەڵاکەی بەقەدەر گـوێچکەی مەڕێک پان و درێژە. تامی زۆر ترش و خۆشە، بەزۆری لە بـن بەرد و خیزەڵانـدا ئەڕوێـت.

---

١. جۆرێک گیای (قنطریون، گل گندم). لەوانەیە ئەم جۆرەی بێ: Centaurea nemecii.

٢. چەندین جۆری هەیە. بە فارسی (گل گندم)، عەرەبی (قنطریون) و (Centaurea spp.).

٣. بە فارسی (ترشک)، عەرەبی (حماض) و لاتین (Rumex spp.). لە کوردەواری چەندین جۆر ترشـۆکە دەنـاسرێ: ترشـکەگایە، ترشکەبزنەشـەلانە، ترشکەسـوورە و ترشـکەبووچکە (ئەوەی نـاو دارسـتان کە بەهارانە بەخوێوە دەیخۆن).

[گیایەکە دەوڵەمەند و] پڕە بە ڤیتامینی C.

ترشۆکەی بزنەشەلانە، [ترشکەلوولە][1]

ئەم گیایەش لە بنەماڵەی ترشۆکەیە، بەڵام گەڵای بەرز و ئەستوور و گرنج گرنجە. تامی ترشە بەڵام وەکوو ترشۆکەی تر ترشیەکەی خۆش نیيە و بڕێک تفتە. هەرچی ئاژەڵی [وەکوو بزنی شەل] کە لە دەوروبەری ئاواییەکان لێی بەرەڵا دەکەن لەم گیایە ئەخوات. دیارە ئەم گیاندارە شەلە ئەزانێ نەخۆشە و [ڕەنگە] پێویستی بە ڤیتامین C هەبێت، هەر بۆیە لەو گیا ترشە ئەخوات. جا لەبەر ئەم هۆیە ناو ئەبرێت ترشۆکەی بزنە شەلانە.

توێسی، [تۆسی، تیسوێ، تێسوو]

گیایەکە بە شێوەی دڕک لە زەوی ئەڕوێت. سەر نووچکی گەڵاکانی هەمووی دڕکە. ڕەنگی شینە و لە ناوەڕاستیدا تێرکێک واتە کورۆکێک دەر ئەکات. لە زۆر جێگەدا [ئەم کورۆکە] مەترێک بەرز ئەبێتەوە و بە دەوریدا گەڵای دڕکاوی هەیە. بە ناسکی خەڵکی ئەچن بە چەقۆ ئەیبڕن و پاکی ئەکەن و ئەیخۆن. تامێکی مەیلەوشیرین و خۆشی هەیە. وا بەناوبانگە ئەگەر لە ناو گەڵا و ڕەگی توێسی خشت بیبڕیت و بیقڵاشیتەوە و دەنکێ ناوکە شووتی تێ بخەیت [ئەم دەنکە دەتوانێت] تێیدا بڕوێت و بە بێ ئاو شووتی زۆر گەورەیش بگرێت. چونکە توێسی خۆی لە جێگای دێمەکار و بێ ئاویشدا ئەڕوێت و هەنیشە گەش و جوانیشە و دەڵێی لە ئاودایە. بنکی توێسی بۆ زۆر نەخۆشی باشە. شیخانی بیارە بۆ گەلێک نەخۆشی دیاری ئەکەن.

توێسیەکەرانە، [تێسووەکەرە، زیزڕەتیسوێ، تۆسیەهەرانە][2]

ئەم گیایەش لە هەمان بنەماڵەی [توێسیە]، بەڵام زۆر فیق و باریک و دڕکدڕکاویە وەکوو توێسیەکەیتر. [مرۆڤ] نایخوات. بە زۆری کەر چاکی ئەخوات بۆیە بە ناوی [ئەو ئاژەڵەوە] ناویان ناوە.

تووتن، [تەماکۆ][3]

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە کۆنەوە دۆزراوەتەوە و تووێکی وردی هەیە. وەکوو هەرزن

---

١. بە فارسی (ترشک مواج)، عەرەبی (حماض) و لاتین (Rumex crispus).

٢. بە فارسی (زول، بوقناق)، عەرەبی (قرصعنە) و لاتین (Eryngium billardiere).

٣. بە فارسی (توتون، تنباکو)، عەرەبی (تبغ) و لاتین (Nicotiana rustica). کریستۆف کلۆمب (کۆلۆمبووس) ساڵی ١٤٩٢ بۆ یەکەم جار جگەرە و بەکارهێنانی تووتنی لە سوورپێستەکانی ئەمریکا وەرگرت و بە دیاری هێنای بۆ پاشای ئەو دەمەی ئیسپانیا، پاشان ئەم بەرهەمە دێواسا و دەردەدارە بڵاو بووەوە بە تەواوی دنیادا.

وەرزی زستان ئەمێنێت و [کۆتایی تا سەرەتای بەهار دائەچێنرێت و] ناوەڕاستی بەهار شەتڵەکەی [ئەگوێزرێتەوە] بۆ ناو دێراو [تا لەوێ] بڕوێت. لە خاکی بەهێزدا زیاتر لە باڵاپیاوێک بەرز ئەبێتەوە و گوڵی سوور و سپی، هەروەها گەڵای پان و سەوز لەگەڵ لاسکی مەیلەوسپی هەیە. تووتن کە وڵاتاندا بەتایبەت لە کوردستان سامانێکی گەورەیە و بازرگانی گەورەی لەسەرە کە بۆ جگەرە، سەبیلە و نێرگەلە خەڵک ئەیکێشن واتە دووکەڵەکەی هەڵدەمژن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە لە بەشی زۆری وڵاتانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوادا جگەرە ئەکێشرێت یا ئەخورێت شتێکی زۆر زیانبەخشە بۆ تەندروستی کۆمەڵانی خەڵک. [واتە] مرۆڤی جگەرەکێش کەمرتەمەن و مەردەلۆخ و قڵخنە و هەر دەمر ناکۆکە و ئەکۆکێت. نەخۆشیەکانی سیل و شێرپەنجە بەزۆری [بەهۆی] نیکۆتینی تووتندایە. هەر منداڵێک لە نێوان دایک و باوکێکی جگەرەکێشدا پەیا ببێت ئەو منداڵە بێتاوانە [کەمتر] خۆشی لە ژیان ئەبینێت و کەمرتەمەن و لەش بەبارە. لە وشەیەکی پێشینیاندا ئەمر وتووێژە تۆمار کراوە کە جگەرەخۆر سێ سوودی لە جگەرەکێشان وەر ئەگرێت، [ئەویش] ئەمانەی [خوارەوەیە]:

١. هەرگیز دز ناچێتە سەریان چونکە [بەردەوامر] تا بەیانی ئەکۆکێ و بەئاگایە

٢. قەت سەگ لێی ناوەڕێت چونکە هەر دەمر لەتاو ئازاری پشتی دارێکی بەدەستەوەیە

٣. جگەرەکێش قەت پیر نابێت. چونکە هەمیشە جگەرەکێش تەمەنیان کورتترە و هەر بە گەنجی ئەیکوژێت.

ئەوانەی کە هۆگری جگەرەکێشانن (ئولفەتیان[1] پێ گرتووە) حەزی لێ ئەکەن و بۆیان تەرک ناکرێت. ئەڵێن: کێشان و مژلێدانی جگەرە مرۆڤ هۆشیار ئەکاتەوە واتە خەمیش ئەڕوێنێت. ئەڵێن: جگەرەکێش بە کێشانی [جگەرە] ئەگەشێتەوە (و خۆزگەمر بەوەی کە نایخوات). شێخانی بیارە ئەفەرموون: جگەرەخۆر بە هاوڕێیەتی جگەرە دە ساڵ لە تەمەنی خۆی کەمر ئەکاتەوە چونکە جگەرە دژی جگەرە.

تەماتە، [باینجانەسوورە، باژاناسۆر، تۆماتێز، بدلک][2]

سەوزەیەکی خۆماڵیکراوە و نموونەشی لە کەژ و کێودا هەیە[3] بەڵام [خاوەنی بەرێکی] وردن. گەڵای تەماتە سەوزی وردە و بەرەکەی سوور و زەرد و ئاڵە. لە خاکی بەهێزدا زۆر

---

١. هووکارە، خوو

٢. بە فارسی (گوجەفرنگی)، عەرەبی (طماطم) و لاتین (Solanum lycopersicum).

٣. لە کوردەواری تەمامەکێوی لێ نییە. لەوانەیە مەبەستی گیای ڕێزڵە (Solanum nigrum) بێ.

گەورە دەبێت بەشێوەیەکی گشتی میوەیەکی بەسوودە و بە کاڵی خۆشە و بە برژاوی [و کوڵاندن] بۆ چێشت کەڵکی لێ وەردەگرن، [هەروەها] بە دۆشاو [هەڵیدەگرن] بۆ زستانان بۆ ناو چێشت. [ئەم دۆشاوە رسقێکی] جوان و مەزەدارە و بۆ سەر سفرەی هەژاران و ساماندااران جێگەی خۆی دیاری کردووە. لەباری دەرمانیشەوە [هێندە سوودبەخشە کە] پێشکەوتن لەگەڵ زافەران[1] دەکات. بەکارهێنانی تەماتە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و دەمار و ئەعساب بەهێز دەکات چونکە ڤیتامینەکانی A، B و C بەزۆری تێدایە. بەرگری ئەکات لە گاز و بای ناوسک و زۆربوونی شەکر و مادە چەورەکان لە لەشی [مرۆڤ] کەم ئەکاتەوە، بەڵام بە مەرجێک بە سوورەوەکراوی نەیخۆن باشترین سوودی تێدایە. [کەواتە] بە کاڵی بخورێت یا بە ئاوەکەی خۆی بکوڵێت و دوایی ڕۆنی فەریکەی تێ بکەیت. بە کاڵی کە هێشتا سەوزە و نەگەیشتووە خواردنی زیانبەخشە. بۆ ئەوانەی گەدەیان تەواو نییە[2] دوای نانخواردن بە کاڵی بخورێت سوودی هەیە، بەڵام بۆ مایەسیریدار و بێ ئیشتیاکان پێش نانخواردن بیخۆن، باشە، خۆ ئەگەر تێکەڵ بە ماستیشی بکەن و دوای نیو کاتژمێر بیخۆن باشترە. هەندێک لایان وایە بۆ گورچیلە و میزڵدان خراپە، بەڵام وا نییە بگرە سوودیشی هەبێت. [ئەڵبەت] بۆ سەودامەزاجەکان خواردنی باش نییە مەگەر دەنکەکانی لێ جیا بکەیتەوە. بەو جۆرە بۆ کەس خراپ نییە. مێشوولە و مێش و زەردەواڵە لە گەڵای تەماتە ڕا ئەکەن.

ترۆزی، [ترێزوو، چەمەرەخەیار][3]

سەوزەیەکی خۆماڵیکراوە [و خاوەنی] میوەیەکی خۆشە. بە دێمەکار و بەراو ئەڕوێت و بە ناسکی و بە پیری بەتام و بەسوودە. ترۆزی کە پیر بوو زەرد ئەبێت و پێی ئەڵێن: کالیار، کە [جاری وایە] بەقەدەر لاشەی زەلامێک درێژ و گەورە دەبێت. خواردنی ترۆزی ئارەزووی خواردن زیاد ئەکات و یارمەتی هەرسی خۆراک دەدات و دەمار و ئەعساب هێمن دەکاتەوە. ترۆزی جگە لە بەکارهێنانی بۆ زەڵاتە، بە چێشتیش[4] دەکرێت.

---

١. زەعفەران یا زەفیروو

٢. واتا گەدەیەکی لاواز و هەستیاریان هەیە

٣. بە فارسی (خیارچنبر، چمبر، خیارشنگ)، عەرەبی (القِثّاء، الفقّوس) و (Cucumis melo var. flexuosus).

٤. حەکیم وادیارە چێشتی ترۆزی دیتووە یا خواردوویە، بەڵام لە کوردەواری کەمتر باوە لێنانی ترۆزی. لای ئێمە لە گوندی باقلاوای مەریوان پیرەژنێک بوو بە ناوی دادە سانیە، دەیگێڕنەوە کە خەیار و ترۆزی سوور دەکردەوە بۆ خواردن. ماڵپەڕی ئێرانی http://www.momtaznews.com بابەتێکی

توودڕک، دڕدووک، [توورک، توودڕەی، دوریڕشک][1]

بە عەرەبی پێی دەڵێن: تمشک. ئەمیش گیایەکە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. هەر بە چەشنی خۆڕسک و سروشتی لە گوێ پەرژینی دێبەر و جۆگە و کەندەڵان و لاشیوەڵەکاندا ئەڕوێت. گەڵاکانی سەوزە و لاسکی سپی و دڕکاویە. بەرەکەی لە سەرەتادا گوڵێکی جوانی هەیە، دوایی وەکوو تووی کاڵ شین و تاڵ دەبێ. پاش ماوەیەک سوور و ترش هەڵدەگەڕێت و [لە کۆتایی] ڕەش دەبێت. [کاتی گەیشتن کە ڕەنگی ڕەشە] تامێکی شیرین و مێخۆشی هەیە و زۆر بەتامە. بە سەدان سوودی هەیە بۆ مرۆڤ. دەوڵەمەندە بە ڤیتامینی C. خواردنی توودڕک بۆ نەخۆشی شەکرە زۆر باشە و گەڵا سەوزەکەیشی بیکەیت بە چایی ئەویش زۆر سوودبەخشە بۆ [چارەسەری] شەکرە.

توودڕک شەکری و ترشی لیمۆشی تێدایە. بۆیە وا تامی خۆش و بەمەزەیە، هەروەها شەکری سێویشی تێدایە. ترشەلۆکی خوێن لا ئەبات و خواردنێکی فێنکە بۆ ڕۆماتیزمە و سوودبەخشە بۆی. [خواردنی توودڕک] لە تەوژم و گەندەڵبوونی خوێن و هەروەها خوێنبەربوون بەرگەری دەکات. چونکە مولەیینە.[2] ئارەزووی خواردن و [ڕێژەی] میز زیاد ئەکات. سوودبەخشە بۆ ڕۆماتیزم، گیران و ڕەقبوونی دەمارەکان و هەڵامەت، هەروەها [ڕێژەی] زەرداو کەم ئەکاتەوە. شەکری ناو توودڕک بۆ تووشبوانی [نەخۆشی] شەکرە باشە و هەناسە ڕێکوپێک دەکات و هەناسەتەنگی ناهێڵێت. شەربەتێکی [خەست] کە گۆشت و پێستەکەیشی تێکەڵە لێ دروست ئەکرێت و پێی ئەڵێن: ڕۆب [دۆشاو][3]. ئەم دۆشاوە [خەستە] باشترین شەربەت و دۆشاوە، بەتایبەت کە لەسەر سفرە و خوان لای [چێشت و پڵاوی] برێنج دایدەنێن کە لە هەزار ترشیات چاکترە بۆ هەرسی خۆراک. [ئەگەر ئەم] دۆشاوە غەرغەرە بکرێت ئازار و ئێشی قوڕگ‌هاتن [و گەرووگیران] چارەسەر ئەکات.

داناوە بە ناوی چێشتی خۆماڵی 'شۆرباوی ترۆزی' لە ناوچەکانی پارێزگای ئەراک. شێوەی لێنانی ئەم شۆرباوە بەم جۆرەیە: ڕێژەی پێویستی نیسک و ساوەر دەکرێتە ناو مەنجەڵێک و لەگەڵ سێ پەرداخ ئاو دەیکوڵێنیت. چەند پارچە گۆشت و هێندێک پیوازی سوورەوەکراویشی پێ زیاد دەکەیت. ترۆزی توێکڵ‌گیراو تووەکانی دەر ئەهێنیت و قاش قاشی دەکەیت و هێندێ لەگەڵ ڕۆن سووری دەکەیتەوە، پاشان سیر و خوێ و بیبەر و بەهاراتی دیکەی بە ڕێژەی پێویست تێ دەکەیت تا تام بداتەوە و لە کۆتاییدا کەوچکێ پنگ و کەشکیش دەکەیتە سەری و نۆشی گیانی دەکەیت.

١. بە فارسی (تمشک)، عەرەبی (علیق) و لاتین (Rubus caesius).

٢. هەمان (ملین)، واتا نەرمکار

٣. (رب) وشەیەکی فارسییە. واتا دۆشاو

خواردنی گەڵا و میوەی توودڕک مووی سەر ڕەش ئەکاتەوە. بەردەوامبـوون لە خـواردنی توودڕک ڕێگە نادات مووی سەر سپی بێـت، چـونکە مـادەی کـانزایی مەنگەنێـزی تێـدایە. خواردنی توودڕک ژەهری گیانلەبەران [لە جەستە] لا ئەبات.

تەرخوون، [تەرخون، توونەگیا، تەلخوین، ڕیشاڵووک][1]

گیایەکی خۆماڵیکراوە کە لە باخچە و کێڵگە و دێبەری ماڵاندا هەیە. [خواردنی] بۆ مـرۆڤ سوودی زۆرە. چونکە یاریدەی هەرسـی خـۆراک ئەدات. بـۆنی هەناسـە خـۆش ئەکـات و زیپکەی دەموچاو چاک ئەکات. بۆ نەخۆشی شەکرە سوودبەخشە و ژەهـری نـاو خـۆرادن ئەکوژێ، واتا میکرۆبەکان.

تۆڵەکە، [تووڵی، تۆلک، تۆڵەکێ، نانە حاجیلە، نان حاجی لەگلەگ][2]

گیـایەکە لە دامێنـی چیاکـان و نـاو زەوی و زار و بەر و دێبەرەکانـا بە زۆری ئەڕوێ. لە ناوچەی گەرمیان و کوێستان، لاسکێکی باریـک و درێـژی هەیە. گەڵاکەی لەسـەر شـیوەی گەڵا مێو خشتە وا بە سەر لاسکەکەیەوە. ئەم گیایە بۆ سوورەوە کردن بۆ نـاو چێشـت بـۆ یاپراغ بە هەموو جۆرێ ئەخورێ. یاریدەی گەدە و ڕیخۆڵەکان ئەدات خوێنی خەست تراو ئەکاتەوە. بۆ نەخۆشی شەکرە بەسوودە. ناوکێک دروسـت ئەکـات پـان و ناسـکە بە قەدەر پووڵەکەیک منالان ئەیخۆن ناوی کولێرە چەورەیە[3].

تاڵیشار، [تاڵیشاری، تاڵشار][4]

گیایکی کەژییە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە، گەڵای سـەوزی لاسـکی مەیـلەو سـپییە. شـێخانی خانەدانی بیارە بۆ زۆر دەرمان بەکاری ئەهێنن.

تاڵیشک، [تاڵیش، تاڵیشکێ، تاڵیشکە، گوڵە بڵاو، گوڵە کەرگ][5]

گیایەکی شاخاوییە کە تا ئێستا بە کاری خۆمـاڵی کـردن نەهـاتووە. هەر لە بـنکەوە وەکـوو

---

١. بە فارسی (ترخون)، عەرەبی (طرخون) و لاتین (Artemisia dracunculus).

٢. بە فارسی (پنیرک)، عەرەبی (الخُبَّازَة، الخُبَّازَى) و لاتین (Malva sylvestris).

٣. مەبەست هەمان گوڵ و بەرەکەیە. لە کـوردەواری بـاوە کە سـەرچڵ و گـوڵ و بەری تـۆڵەکە پـێکەوە دەکوڵێنن و بۆ ڕەوانی ناوسک بەکاری دەهێنن.

٤. بە فارسی (صبر زرد، آلوئەورا)، عەرەبی (الصَبرِ الحقیقي، الأَلْوَة الحقیقیـة، ألـوي فـیرا، صبر) و لاتین (Aloe vera).

٥. بە فارسـی (گـل قاصـدک بهـار)، عەرەبـی (طرخشـقون، الهِنْـدَبَاءُ البرِّیَّـةُ) و لاتـین (Taraxacum officinale). هەندێ تاڵیشکە بە گیای جەواشیر (lactuca scarioloides) دەناسن. ئەگەرچی بە منداڵی بەهاران ئەویش وەک گیاکەو دەیناسن و بە کەوی ئەدەن، بەڵام تاڵیشکە ئەوە بوو کە باسمان کرد.

گەڵا ئەڕوێ باریـک و درێـژ. قەراخ و لێـواری گەڵاکـانی ورده دڕکە. بە ناسـکی و تـازەیی باشترین دەرمـانە بـۆ کەو. ئەوانەی کە ڕاوچـین هێشـتا زسـتانی ئەمێنـێ لەهەر جێگـایەک تاڵیشـک ڕوابێـت بە چەقـۆ ئەیبـڕن و ئەیـدەن بە کەو. زۆر دەمـاخی پـێ پەیـدا ئەکـات و هەڵدەستێ بۆ ڕاو و ئازا ئەبێ هەرچەن زۆر تاڵیشە. گوێدرێژیش باشی ئەخوات بە وشکی تێکەڵ بە تفاقی ئاژەڵ و گیاندار ئەکرێ.

تەپڵەگەون، [تەپلەگەون، تەپلە گوێنی، لەبادەگوێنی] [1]

هەر لە ڕەسەنی گەونەکانیترە. خاسـیەت و تـام و تـاڵی هەر وەکـوو ئەوان وایە، بەڵام بۆیە پێی ئەڵێن تەپڵە وەکوو ئەوانی دیـکە لە زەوی بەرز نـابێتەوە. چڵەکـانی ئەسـتوور و دڕکاوین وەکوو لباد خـۆی ئەپێچێـتەوە بە زەویـدا مەڵاس ئەبێـت لەبەر ئەوە نـاو نـراوە تەپڵە گەون.

تەڕەتیزە، [دێژنک، تەڕەتووله، ڕەشادۆک، تەڕەتووره] [2]

سـەوەزەیکی خۆمـاڵیکـراوە لە بـاخچە و بەر و دێـبەری جووتیارەکـانیش زۆرە و لە ماڵەکانیشا هەیە. ئەوەندەش بەسوودە بۆ مرۆڤ لەسەر سفرە و خوانی هەمـوو خـاوەن سفرەیک جێگەی خۆی دیاری کردووە و بە ڕێزەوە تەماشای ئەکرێ. شانبەشانی کووزەڵە ئەڕوات. ئەڵـێن تەڕەتیـزە لە کەرەوز و مەعـدەنووس باشـترە. جـۆرێکیتـری هەیە پێـی ئەڵێن: کووزەڵە. ئەگەرچی لە ڕەگەزی مەعدەنووس بێ، بەڵام تەڕەتیـزە لە هیچیـان دوا نەکەوتووە. ئەم سەوزەیە مادەی پەنسلینی (Penicillin) تێدایە. هێز و توانـای خـۆراک زیـاد ئەکـات.[3] وا بەناوبـانگە داریووشـی گەورە خـۆی و لەشـکەرەکەی بەزۆری نـان و تەڕەتیزەیان خواردووە. ئـازایەتی و پـاڵەوانی ئەوان لەو خـۆراکە سـادەوە ئەناسرێـت. لە وڵاتـی تاڵەقـان[4] و زۆر جێگـای دیـکەی ئێرانـدا بە خۆڕسـک ئەڕوێ. چـونکە مـادەی پرۆنیزمـی[5] واتیـایە. خـواردنی بەرگـری لە زۆر نەخۆشـی ئەکـا هەتـا ئەگـاتە شـێرپەنجە.

---

١. بە فارسی (نوعی گون)، عەرەبی (القَتَاد، القفعاء) و لاتین (Astragalus spp.).

٢. بە فارسی (شاهی، ترەتیزک)، عەرەبی (الرشاد) و لاتین (Lepidium sativum).

٣. لێرە میرزا سدێق مەبەستی لە هاوشێوەی کاریگەری مادەی پنیسیلینە کە لە گیای تەڕەتیزەش هەیە، ئەگینا وا باوە کە خواردنی سەلکی شێلم چەشنی پنیسیلین کاریگەرە و شێلم بە پنیسیلینی سروشتی دەناسن.

٤. شارێکە لای تارانە

٥. نازانم چیە و نەمدۆزیەوە

خواردنی تەڕەتیزە بۆ زیپکەی ڕیخۆڵە و برینی ئەندەروون[١] و هەڵامەت دەوری باشی هەیە. ئەگەر یەکێ بتوانێ هەموو بەیانیان پیاڵەیک ئاوی تەڕەتیزە بخواتەوە ژەهر و نەخۆشی فەسادی[٢] خۆراک لە گەدەیدا نامێنێ. بۆ نەخۆشی شەکر و بۆنی بن باخەڵ و ماسینی هێلکەکانی نێرینە[٣] باشە. ئەو ئافرەتانەی کە منداڵدانیان بۆنی هەیە خواردنی تەڕەتیزە باشە بۆیان.[٤]

تەقلۆکە، [گەپڵە، تۆقتۆقیلە، باڵەکەویلە][٥]

گیایەکە نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. لاسکی مەیلەو سپییە گەڵای سەوز و وردە گوڵەکانی بە ئەندازەی نۆکە سپییەیک زلتر یان بچووکترە. ڕەنگی زەرد و سوور و تێکەڵ بە سپییە ئەم گوڵە جوانە بێ گەڵایە وەکوو هەوای تیا بێ بە شێوەی تەقلۆکە دروست ئەبێ. منالان بە دوو پەنجە ئەیتەقێنن بۆیە ناونراوە تەقلۆکە.

توور، [ترپ، تەڤرک، ترەوی، تڤر][٦]

سەوزەیکە خۆماڵیکراوە لە کەژ و کێویش هەیە. سەلکدار و بێ سەلکیان هەیە. زیاتر لە پەنجا چەشن توور هەیە. هەیانە دوو کیلۆ یەک کیلۆ زیاتریش وە چارەکە کیلۆ و سەد گرام. بێسەلک تەنیا گەڵای هەیە، بەڵام هەر هەموویان لە خاسیەتا هاوبەشن. وە هەموویان زۆر بەسوودن بۆ مرۆڤ. توور[٧] خوێی کانگای[٨] تیایە بەتایبەت فۆسفۆر. خواردنی گەڵاکەی بەردی سەفراوی لا ئەبات. بۆ گەدەی لاواز و بێ هێز باشە. ژەهری مێش و مەگەز لە جێگای پێوەدانەوە ڕائەکێشێت. جگە لەوانەی نووسیومانە توور مادەی

---

١. ئەندەروون وشەیەکی فارسیە و هەمبەری کوردیەکەی هەناو و ناوەوەیە.

٢. گەندەڵی

٣. گون، وەتە یا هێلکەگون

٤. وەرگیراو لە طب الکبیر [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٥. بە فارسی (سینەکبکی)، عەرەبی (بنغردیة) و لاتین (Bongardia chrysogonum). جۆرێتر هەیە ئەویش بە گیاتەقلە و تەقلەسەرە و گڕنووکە (Leontice leontopetalum) دەناسرێ و گوڵەکانی زەردە وەک گیای تەتەران دەچێ. ئەوەی دەخورێ هەمان گەپڵەیە. سەلکێ ڕەق و پتەوی هەیە وەک بەرد دەچێ.

٦. مەبەستی میرزا سدێق سەرجەم جۆر و نەژادەکانی هاوشێوەی توورە، وەکوو: تووری سوور (ترپچە)، توورە ڕەشە، توورە سپی، توورە کێویلە، تێرپۆکە، تیژتیژۆکە و تەنانەت ئەو جۆرە خەرتەلە و شێلمانە کە لە توور دەچن.

٧. بە فارسی (ترب)، عەرەبی (فجل) و لاتین (Raphanus sativus).

٨. ملح معدنی

گۆگرد (S) و ڤیتامین C و B1 هەیە. ئاوی توور باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی گورچیلە و نایەڵێ خواردن لەناو گەدەدا ترشەڵۆک بێ، ئاوی توور بە تنۆک‌تکێن[١] بکرێتە چاو پاکی ئەکاتەوە. خواردنی توور دووپشک و مێش و مەگەز لە مرۆڤ دوور ئەخاتەوە. نایگەزن وە ئەگەر بیگەزن ئازاری نابێ. توور بە کوڵاوی بیخۆی میز زیاد ئەکات، حەیزی ژنان ئاسان ئەکات، کام چێشت زۆر چەوری و قەڵەوی تیایە بیخۆیت کە توورت خوارد بە سەریدا لێی مەترسە چونکە ئەیتوێنێتەوە. تووری سوور و تووری سپی زوو بیانخۆ خافڵ نەبی.

توورچە، [تربچە][٢]

لە بنەماڵەی توورە وەکوو سەرەوە باسکرا.

تاتووڵە، [تاتویڵە، تاتیولە، تاتۆڵە][٣]

گیایکە لە کەژ و کێوەکانا ئەڕوێ. لە ناو هەزاران گیادا بۆیە ناوی دەرچووە چونکە گیایکی ژەهراوییە. هەر گیاندار و ئاژەڵێ بیخوا دەس بە جێ ئەمرێت. ئەگەر پۆلێ ماڵات بیخوات هەموویان ئەمرن. هەر کاتێ کۆمەڵێ خەڵکی بمرن یا کۆمەڵێ ماڵات پێکەوە، خەڵکی ئەڵێن: ئەڵێی گەڵا تاتووڵەیان خواردووە.

تەڕەزەن، [تەڕازەن، تەڕەژەن، تەرەزەن][٤]

گیایکە بە زۆری لە کوێستانەکاندا ئەڕوێ. لاسک و گەڵاکەی هەر وەکوو یەک وایە زۆر سەوزە و گیاکەی وەکوو گەڵا پیازی تۆو ڕەش و باریکە و درێژ. ئاڵفە بۆ ئاژەڵ هەتا زستان هەر سەوزە زەرد نابێ بۆیە پێی ئەڵێن تەڕەزەن واتە هەمیشە تەڕ.

جاترە، [جاتیرە، هەزبێلە، هەزبۆ، ئەزبۆلە، هەزوە][٥]

گیایەکە بەزۆری لە کویستانەکانا دەڕوێت. لە شوێنی تەڕیدا نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵایکی سەوزی وردی هەیە. بۆنیکی زۆر خۆشی هەیە. (هەزبێ)یشی پێ

---

١. قطارە [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. بە فارسی (تربچە، ترب نقلی) و لاتین (Rhaphanus sativus var. sativus).

٣. بە فارسی (داتورە)، عەرەبی (داتورا صفراوية) و لاتین (Datura stramonium).

٤. بە فارسی (گیاه شلیل) و لاتین (Rhabdosciadium aucheri).

٥. بە فارسی (مرزنگوش)، عەرەبی (المَرْدَقُوشُ، البَرْدَقُوشُ، المَرْزَنْجُوشُ) و لاتین (Origanum majorana). ئەوەی کە میرزا سدیق فەرموویە کە شوێنی تەڕدا نیو مەتر بەرز ئەبێ بەدڵنیاییەوە جاترەتاڵە یا هەمان جاترەی ناو مێرگانە. جۆری کوێستانیەکەی بە فارسی (آویشن)، عەرەبی (صعتر) و لاتین (Thymus kotschyanus) دەناسرێ و لە کوردەواری بە جاترەکێویلە و هەزبی کێفیلە ناوی دەبەن.

ئەڵێن. وشکی ئەکەن. ئەم گیایە ئەکرێتە ناو جێشتی جۆربەجۆر و بـۆنی خـۆش ئەکـات بە تایبەتی نۆکاو. وە هەروەها ئەکریتە ناو پرپۆڵە کە بۆ ژانەسک باشـە. گەدە بەهێـز ئەکـات. بۆ نەخۆشی شەکرە زۆر بەسوودە و هێزی چاو زیاد ئەکات.

جەعفەری، [جافری، شانۆکە باخی، زۆرک، مەعدەنووس][١]

گیایەکە لە باخچە و دێبەرەکانا ئەڕوێ. لە ڕەگەزی کەرەوز و مەعدەنووسە. ئەو خاسیەتەی لە جەعفەری و مەعدەنووسا هەیە لە کەرەوزیشدا هەیە، بەڵام جەعفەری و خوشکەکانی لەبارەی تەندروستییەوە خواردنیان بـۆ ڕۆمـاتیزم و ماسـوولکەکان باشـە. دەسـتەنەرمەی[٢] ڕەگ و گەڵاکانیان بخەیتە سەر ئاوساویێک ئەنیشێتەوە. دەرمانیشە بۆ دڵ و بۆ سی وە بـۆ غـازاتی ناوسـک باشـە. ڤیتـامینی C تیـایە، هەروەهـا سـیریۆم، پۆتاسـین، فۆسـفۆڕ و ئاهەکیشـی تیـایە. تـام و بـۆنی دەم خـۆش ئەکـا. هەروەهـا خـواردنی جەعـفەری بـۆ خاوکردنەوەی ڕەگەکانی پشتی مل (تصلب الشراين) بەسوودە. خواردنی ئاوەکەی بـۆ لەرز و تا باشە، هەروەها بۆ هەناسەنەفەسی و نەخۆشی ئاوڵە خواردنی بەکەڵـکە. جـگە لەوانە دەوام کردن لەسەری بۆ نەخۆشی پشتئێشـە و (عـرق النسـا) زۆر بەسـوودە، بەڵام زۆر خواردنی بۆ ئەو ژنـانەی کە سـکیان هەیە خـراپە. ئەبێـتە هـۆی لەنـاوچوونی مناڵەکەیـان. پێویستە بۆ ئەو جۆرە ژنانە ئاگاداری [بن].[٣]

جۆ، [جەهـ، جاو، جیو، جە، یەو، یەوی، یەوە، ئێو][٤]

دانەوێڵەیکە خۆماڵیکراوە هەر وەکوو گەنم وایە. تەنیا جیاوازییان گوڵی ئەم لە گـوڵی گەنـم گەورەترە وە کا و پووشی زیاترە و دانی کەمترە. خواردنیکی بەهێز و بەنرخە بۆ هەمـوو جـۆرە گیاندارێ وە بۆ مرۆڤیش هەروەها. ئەگەرچی مادەی هێـزی بە قەد گەنـم زۆر نیـیە، بەڵام لە گەنـم سـەلامەتترە. چـونکە خـوێن ترشـەڵۆک ناکـات. ئەو نیشاسـتەیە کەوا تیایـا ئەگـۆڕێ بـۆ شـەکری سـیلیلۆز لەبەر ئەوە خـواردنی نـانی جـۆ بـۆ نەخۆشـی شـەکرە خـراپ نیـیە. مـادەی فۆسفۆڕ و کالسیۆم و ئاسنیشی وا تیایە. ئاوی جۆ بۆ نەخۆشی سوورێژە زۆر بەسوودە. شیری

---

١. بە فارسی (جعفری)، عەرەبی (المَقْدُونِس، المعدَنوس) و لاتین (Petroselinum crispum).

٢. گیراوەیەکە بۆ سەر برین و شوێنی ژان. واتە یەک یا دوو - چەند گیا دەکوتن و بێ گەرم کـردن یـا بە گەرمکردنەوە لەسەر شوێنی مەبەست دایدەنن.

٣. لە طب الکبیر وەرگیراوە [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. بە فارسی (جو)، عەرەبی (شعیر) و لاتین (Hordeum vulgare).

ژن زیاد ئەکات. دروست کردنی سەمەنی[1] (نیزة) دەرمانە بۆ شەکرە. هەر گیانداریّ جۆی بەیتیّ زوو قەڵەو ئەبی جگە لە چەندەها سوودی دیکەش. ئاوی جۆ بۆ نەخۆشی گورچیلە زۆر بەسوودە پاکی ئەکاتەوە. بە تایبەتی بۆ وڵاخی یەک سمر باشترین خۆراکە زۆر قەڵەوی ئەکات و بەهێزیشی ئاکات. بۆ گەدە باشە زوو هەرس ئەبێ، ئەوەی نانی جۆ بخوات قەبزی نییە.

چنوور، [چەویل، چەویر][2]

گیایەکی بەسوود و خۆراکێکی بەنرخە بۆ گیاندار لە دوامانگی بەهارا. کاتی درەوی دێت وشکی ئەکەن و ئەیکوتن بۆ ماڵات. ئەم گیایە نزیکەی مەتریّ لە زەمین بەرز ئەبێتەوە و گەڵاکانی سەوزە وەک شویت. بۆنێکی خۆشی هەیە. قارچکێ لە جێگای چنوورا هەڵەتۆقێ زۆر خۆشترە لەوانیتر. لاوەکان و کاسبکارەکان زۆر پێوەی خەریکن. بۆیە دڵداریّ بۆ دڵخوازەکەی ئەنووسێ:

چنوور باوەشێن کەماکەنانە گلە مەفەرموو وادەی فەرمانە

چیلک، [شلیک، تووەفەرەنگی، تووفەرنگی][3]

چیلک یان توورە سوورەی کێوی، ڕوەکێکە بە شێوەی سروشتی لە دەشت و دەرا ئەڕوێ، بەڵام گەڵاکانی مەیلەو باریکە وەکوو گەڵای بی. لە جیاتی بەرز بوونەوە بە زەویدا ڕائەکێشێ. دەنکی تۆوەکەی وەک تووی سپییە، بەڵام مەیلەو سوورە ئەویش تامێکی خۆشی هەیە و زۆر بەسوودە بۆ ئادەمیزاد. بەلای منەوە هەرچی سوودی لە چیالکدا

---

١. لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان زۆر باوە و ئەمانیش وەک فارسەکان سازی دەکەن. فارس پێی دەڵێت: سمنو. دروستکردنی سەمەنی زۆرتر نزیک بە نەورۆزە. شێوەی دروستکردنی ئاوایە: جۆ یا گەنمی شۆراوە لە سینیەکی پان دەکەن و دەیخووسێنن. تا ٣-٤ ڕۆژ چەند جار ئاوەکەی دەگۆڕن تا گەنمەکە چەکەرە دەکات. دوایی لەسەر کۆتاڵێ تۆڕێ دەکەن و تەڕی دەکەن تا چەکەرەکە هەندێ دەکێشرێت تا پێش ڕەنگی سەوز. دواتر دەیکوتن و ئاوی تێ ئەکەن و دەیپاڵێون. شیرە شیرینەکەی جیا ئەبێتەوە لە توێکڵ و سۆوەکەی. دوایی بەرەبەرە لە مەنجەڵێک ئاردی تێ ئەکەن و دەیکوڵێنن هەتا وەک هەڵوای لێ دێت. مادەیەکی زۆر وزەبەخش و بەسوودە.

٢. بە فارسی (چویر) و لاتین (Ferulago angulata). ناوە فارسیەکەی لە وشەی کەڵهوری و لەکی چەویری کوردییەوە وەرگیراوە.

٣. بە فارسی (توت فرنگی)، عەرەبی (شلیک، فراولە) و لاتین (Fragaria × ananassa). ئەم گیایە یەکەم جار شێخ عوسمان دووڕۆ ساڵی ١٣٣٠ هەتاوی (١٩٥٠) لە دەرەوەی ئێران شەتڵەکەی هێنا و لە دێبەر و باخەکەی ئاوایی دووڕۆ و مەحموواوا چاندی. ئێستاکە بە تەواوی ئێراندا بڵاو بووەتەوە و پارێزگای سنە زۆرترین بەرهەمی هەیە و جۆرێک لەم گیایە لە کوردستانە بە ناوی (kurdistan).

هەبێ لەمیشدا هەیە جیاوازییان هەر ئەوەندەیە ئەمر خۆماڵی کراوە ئەویان وا لە کێو.

چل تابزەن[١]

گیایەکە لە کوێستانەکاندا ئەڕوێت تامی وەکوو تامی شنگ وایە مەیلەو شیرینە. وا بەناوبانگە هەر پیاوێ بیخوات لە شەوێکدا تا چل جار نزیک بێتەوە لە خێزانەکەی پەکی ناکەوێت. هەر پیاوی لەو جۆرە ئیشەدا بەکار بێ پێی ئەڵێن: ئەڵێی چل تا بزەنی خواردووە، بەڵام هەر کەس بیخوات دوا جار نەخۆش ئەکەویت.[٢]

چیالیک، [چیلک، شلیک، تووەفەرەنگی][٣]

گیایەکە گەڵایکی سەوزی گەڵامێوی هەیە. لاسکەکەی مەیلەو سپییە، لە دەشت و دەر و دێیەریشدا هەیە وەکوو تووە سوورەی ئەرزی [تووەفەرەنگی] تامی ترشە و شیرینە. دەنکی لە دەنکی شاتوو گەورەترە. لەسەر شێوەی دەنکە خورمایەکی بچووک خوا فەراهەمی هێناوە بۆمان. باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی شەکرە. ئیشتها ساف ئەکات. یارمەتی مێشک و بینایی چاو ئەدات. چالاکی لەش زیاد ئەکات. بەردەوامر بوون لەسەر خواردنی دژایەتی ئەکا لەگەڵ نەخۆشی شێرپەنجەدا. سەگ بکەوێتە ناو بڕگە و گژوگیاکەیەوە وە میکرۆبی قنکەڵ[؟] بەمر تووە ببێ خۆی شێرپەنجە دروست ئەکا. چەندین سوودیتری هەیە بە مەرجێ نەهێڵن سەگ ئاقار و توخنی بکەوێ.[٤] لە سوودەکانی: پاکردنەوەی خوێن، بەهێز کردنی دڵ و ئاسانی هەناسە. مادەکانی ئاهەک [قسڵ]، ئاسن، یۆد، فۆسفۆڕ و پۆتاسیۆمی [تێدایە]. ئەمر تووەسوورە ئەگەر ژن چەند ساتێ پێش نزیکبوون لە مێرد و دوای جووتبوون بیخوات ئەو سکە لە سەدا نەوەدی ئەگونجێ کوڕ بێ. ژن بەدەنی خۆیانی پێ بهەنوون لاشە و دەمر و چاویان گەش و جوان ئەبێ. ئاوی ڕەگەکەی بە کوڵاوی دەرمانە بۆ زەختی خوێن. نموونەی ئەمر تووەسوورە لە کوێستانەکانیشدا بە شێوەی خۆڕسک ڕواوە، بەڵام ئەمر تامەی نییە.

---

١. بۆمر ڕوون نەبۆوە چ گیایەکە. چل تا بزن وشەیەکی فارسیە واتا چل دانە لێ بدە (چل گان بکە).

٢. چل تا بزن وشەیەکی فارسیە واتا چل دانە لێ بدە (چل گان بکە). میرزا سدێق زۆری لەسەر نەچووە کە گیاکە چۆنە. کەواتە نازانین چە گیایەکە. لە ئاخرەوە نووسیویە ئەمە قسەیەکی پێشینیانە.

٣. گیایەک لە دارستانەکانی باکووری ئێران هەیە بە (چیالک یا توت فرنگی وحشی: Fragaria vesca) واتا تووەفەرەنگی کێوی یا شلیکی کێوی دەناسرێ.

٤. سەرچاوە شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

چاوبازه، [کەلووخان، کەلغان][١]

گیایەکە تا ئیستا خۆماڵی نەکراوە هەر لە دەشت و دەرا ئەڕوێ. لاسک و گەڵاکەی سەوزە گوڵەکەی زەردە وەکوو نۆبەرەی گیای بەهار بە سوورەوکراوی یا بە زەردکراوی ئەیخۆن. خواردنێکی خۆشی بەسوودە بۆ لەشی مرۆڤ. ئەگەر بە ڕۆنی کەرەوە هێلکەشی تێ بکەی تام و لەزەتی زیاتر ئەبێ.

چاودار[٢]

گیایکی سەوزە و گوڵێکی زەردی هەیە. زۆر جار سپیشی ئەبێ، ڕەنگێکی جوانی هەیە.

چەقچەقە، [گیا چەقەنە، چەقچەقۆکە، شووەشین][٣]

گیایەکی سەوزی کەم گەڵایە. مەترێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵایکی وردی سەوزی هەیە تامی کەمێ تاڵە. ئەم گیایە هەر چەند تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە، بەڵام لە باری تەندروستییەوە سوودی زۆرە بۆ مرۆڤ. چایی ڕیشەی چەقچەقە باشترین دەرمانە بۆ ئەوانەی ئەعسابیان تەواو نییە، وە ئەوانەی نەخۆشی پێستیان هەیە. وە بۆ ئەوانەی کە تووشی وەسوەسە ئەبن. دڵیش بەهێز ئەکا. دەرمانە بۆ برینی پێست وە زۆر برینی‌تریش جگە لە نەخۆشی پێست.[٤]

---

١. بە فارسی (خارمریم، ماریتیغال)، عەرەبی (سلبین مریمي، الخرفیش) و لاتین (Silybum marianum).

٢. هەموو سەرچاوە کوردیەکان بە فەرهەنگ وشە و کتێبی گیاناسی، چاودار بە ناوی گیایەک دانراوە کە هاوشێوەی گەنمە و ناوەکانی تری (چەودەر، چەوان، چاویار، چەودەن) و ناوی زانستیەکەی (Secale montanum)ـە. ئەم ناوە کە میرزا سدێق هێناویە نازانم مەبەستی لە چیە. لەوانەیە مەبەستی جیاواز بێ لە چاویاری کوردی. وشەی چاودار لە فارسی ناوی گیایەکە: چاودار وشەیەکی فارسییە. بە عەرەبی (شیلم مزروع، الشَّیْلَمُ، الشَّوْلَمُ، الشَّالَم). لە کۆندا بۆ کڕینی گەنمەڕەشە لە ساڵە گرانیەکاندا لە ناوچەی ئەردەڵان خەڵک ڕۆیشتوون بۆ باشووری کوردستان. چونکە گوایە لەوێ چێندراوە.

٣. لە فارسی بە (کاسنی)، عەرەبی (هندباء، شکوریه)، لاتین (Cichorium intybus). ئەم گیایە بڕێک لە گیادەرمانەکان لەگەڵ گیای گیاچەقە (Chondrilla juncea) لێیان تێک دەچن. گیاچەقە لاسکەکەی زوو دەشکێتەوە و گوڵەکەی زەردە و گەڵای گەورەتر و زۆرترە و گیایەکی ژەهراویە، بەڵام شووەشین گەڵای کەمە و لاسکی نەرمە و گوڵەکانی شینی مۆرە. پێش ئەوەی دەوڵەتی ئێستای تورکیە بێتە ئاراوە، لە ناوچەکانی باکووری کوردستان لە گیای شووەشین جۆرە قاوەیەک دروست کراوە کە بە قاوەی کوردی ناسراوە. کارخانەکانی فەڕەنسە ئەو قاوەیە بە ناوی کوردەوە بەستەبەندی کردووە و فرۆشتوویانە. مارک و لۆگۆی ئەو قاوەیە هێشتا لە ئەرشیفە کۆنەکانی ئەورووپا ماوە و بە (CHICOREE AU KURDE) ناسراوەتەوە. ئەمە جیاوازە لەگەڵ قاوەی کوردی ئێستا کە لە مێردین و ئامەد بە قەزوان دروست دەکرێ.

٤. سەرچاوە شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

چەڵتووک، [مەرەزە]

گیایکی خۆماڵی کراوە لە قاپوورەکەیدا ناوی چەڵتـووکە، بەڵام کە قـابوورەکەی لـێ بـووەوە ناوەکەی پێی ئەڵێن برێنج. لە سەرەتای بەهـارا لە شـوێنی زۆر ئـاودارا ئەیچێـنن کە ڕوا نـاوی مەرەزەیە. کـاتی ڕنیـنەوە و کوتـانی پووشـەکەی پـێ ئەڵـێن بەڵـم. دانەکەی ئەبێـتەوە بە چەڵتووک. لەناو دانەی چەڵتووکا چەند نهێنی سەرنجڕاکێش هەیە. وەک جوانکردنەوەی پیر و ساف کردنەوەی دەموچاوی بەسـاڵاچوو. بە پشـتیوانی خـوا لە دواکاتـا بۆتـان ئەنووسـین. دیسان چەڵتووک ئەکوترێ و ئەبێـتەوە بە بـرێنج، کە بەهێـزە بـۆ مـرۆڤ وەک لە حەدیسـی پیرۆزدا هاتووە (خَيْرَ الطَّعَامُ اَلْأَرُز). مادەی شەکری زۆری تیـایە. ئـادەمیزاد قەڵەو ئەکـات و ورگ زل دەکـات. ئاگـات لە خـۆت بێـت زۆر خـواردنی بە زۆری ئەو دوو خەمەت بـۆ زیـاد ئەکات. وە ئارەزوو زیاد ئەکا. وە شیری دایکێ کە شیر بدا بە منداڵەکەی زۆری ئەکا. بـۆ گەدە چاکە. خواردنی تەنیا بۆ نەخۆشی شەکرە باش نییە. برینج شازدە جۆری هەیە.[1]

چەکـمەڕەش، [کەمـاکەوەڵە، کەماشـینە، چەکمەشـینە، کەمـاکەوگ، کەمـا هەورامیـانە، کەماکەوە][2]

گیایەکە لە کوێستانەکاندا چڵە چڵە ئەڕوێ. گەڵای سەوزە وەک چنوور و لاسکی ئەستوورە وەکوو کەما. ڕەنگی لاسکەکەی ڕەشە. بۆیە ناونراوە چەکمەڕەش. گیایەکە زۆر بەسوودە بۆ گیاندار و تەبیعەتی ئەم گیایە زۆر گەرمە.

چنارەکەڵە، [چنارەکڵە، سپیچنە، گوڵماس، گوڵ ماساوە، گوڵەمێرگ، گوڵەبووک، پاپشیلە، پاگوریانە][3]

گیایەکە گەڵایەکی سەوز و پانی وەک ترشۆکەی هەیە. بە زۆری لە گـوێ چەم و ئاوەکانـدا ئەڕوێ. خوای گەورە خاسیەتێکی پێ بەخشیوە بۆ ئەو کەسانەی کە دەستیان نەگەیشـتووە بە پزیشک و حەکیم مایەسیریان پـێ دەرمـان کـردووە. وە یـا هەر برینـێ زۆر ڕەق و کـاڵ بـووبێ پێویسـتی بە گەیـین بووبێـت چنـارەکاڵەیـان خسـتۆتە سـەری بە دوو سـەعات هەڵیتەکاندووە. وە بۆ ئەو کەسانەی کە ڕۆماتیزم وا لە قاچیانـدا پێویسـتیان بە ڕاکێشـانی

---

١. میرزا سدیق جۆرەکانی نەنووسیوە. برینجی بازیـان، ڕووتـک، ڕەسـمی، سـاردە، سـوورکە، سـەدری، عەمبەربۆ، کوردی، گردەی کوردی، گەرمک (گەرمە)، ماسۆلە و نەغەدە (کتێبی: فەرهەنگی ڕووەکناسـی کوردستان)

٢. بە فارسی (کمای غلافدار) و لاتین (ferula oopoda).

٣. بە فارسی (آلاله، زرد مرغک) و لاتین (Ranunculus spp.).

ئاو و جەراحەت هەیە چنارەکەڵە ئەخەنە سەری جێگای ئێشەکە بە ساخی بە دوو کاتژمێر دەیکات بە برین و ئاوی لێ دەردەهێنێ.[1]

چەوەندەر، چەنەوەر، [چۆنەر، شەوانەر، شەوەندەر، سەوانەر، چۆنەری][2]

گیایکی خۆماڵیکراوە جووتیاران لە زەوی و زارا ئەیڕوێنن. خۆراکیکی زۆر بە سوودە بۆ مرۆڤ بگرە بە ئەندازەی هەنگوین خاسیەتی تیایە. لە باری خواردەمەنییەوە جێگای نان ئەگرێ لە سەدا هەشتای شەکرە. شەکری چەوەندەر لە هەموو جۆرەکانی دیکەی شەکر چاکترە وە لەبارەی تەندروستییەوە دەرمانێکی چاکە بۆ چارەسەری داچڵەکین و لەرزگرتن وە بۆ ئێش و ئازاری جومگەکان کە پێی ئەڵێن: ئرقس. وە خواردنی ئاوی کوڵاوی گەڵاکەی ئێشی سەر و دەمر و ددان سووک ئەکات. مووی سەر و لەش بەتین دەکا. خواردنی بۆ نەخۆشی شەکرە خراپە مەگەر گەڵاکەی ئەویش لە پێش هەتاو کەوتن و دوایی سووری بکاتەوە. چونکە بەیانیان شیرینی تیا نابێ هەتا تیشکی هەتاو لێی نەدا، کە تیشکی هەتاو لێیدا دوایی گەڵاکان پڕ ئەبن لە شەکر و ئێواران تەسلیمی بنەکەی ئەکاتەوە. خواردنی گەڵای چەوەندەر بۆ نەخۆشیتر شیفایە. کەسێ بەردەوام بێ لەسەر خواردنی چۆنەر تووشی نەخۆشی گوللی نابێ. وە ئەگەر گول بیخوات چاکترین دەرمانە. وە ئەو گەڵایەی کە مەیلەو سوورە ئەگەر لەگەڵ سرکە و گەڵای خەرتەل تێکەڵی بکەی ئاوساوی و ئیلتهابات ئەنیشێنێتەوە. ئێشی پشت و میزڵدان ناهێڵێ. یارمەتی میز و پاکردنەوەی بەڵغەمیش ئەدات. ئەگەر ئاوی چەوەندەر لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکەی وە بدرێ بە لووتدا پۆخڵی تیا ناهێڵێ. ئەگەر چەند تنۆکێ لە ئاوی گەڵاکەی بکەیتە گوێی ئێشاوەوە چاکی ئەکاتەوە. خواردنی چەوەندەر و گەڵاکەی ئەسپێ و میکرۆب لە مرۆڤ دوور ئەخاتەوە. وە ئەو دەست و پەنجەیەی بە هۆی سەرماوە ئەقڵیشێ لەناو ئاوی شلەتێنی چەوەندەر دابنێی ئەیباتەوە دۆخی جاران. بۆ ئەوانەی هەتاو دەیانبات خواردنی گەڵای چەوەنەر دەرمانە بۆیان. گەڵاکەی بە کوتراوی بیکەی بە دەستەنەرمە بیگریتە سەرچڵک و چەپەڵی پاکی ئەکاتەوە. لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی بکەی موو ئەبزوێنێتەوە واتە زیندووی ئەکاتەوە. لەبەر ئەوەی مادەی فۆسفۆڕی تێدایە هێزی مێشک زیاد ئەکا. ئێسقان پتەو دەکات. لە مادەی شەکر و خوێ و کالسیۆمدا دەوڵەمەندە. دوو جۆری هەیە سپی و

١. تاقیکردنەوەی خۆم جگە لە فەرمایشتی باب و باپیران [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. بە فارسی (چغندرقند)، عەرەبی (الشوندر السكري، بنجر السكر) و لاتین (Beta vulgaris L. subsp. esculenta).

سوور.[1] ڤیتامین A, B, D تیایە. تڵپە و گەڵای چەوەندەر ئالفێکی بەکەڵکە بۆ گیاندار.

چاوکوتکە، [چاوکتکانە، چاوکسکە، خوڵەشێرە، وڵەشێرە، چاوکەڵەشێرە، وەڵوەڵەشێرە][2]

گیایکە لە دەشت و دەر ئەڕوێ. تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. گەڵای شینە و گوڵەکەی زەردە. لە سەرتای مانگی بەهارا ئەڕوێ. نۆبەرەی بەهار بە خواردنی چاوکوتکە پێ دەگات. سووری ئەکەنەوە یا زەردی ئەکەن کەمیک مەزەی ترشی ئەدرێتی. خواردنێکی خۆش و بەسوودە بۆ ساف کردنی خوێن و بووژاندنەوەی لەش و لاری ئادەمیزاد. یارمەتی هەرس ئەدا و دژی بۆگەندبوونی ناوسکە (ضد العفونة).

چایی، [چا، چای][3]

گیایەکە بە زۆری لە هیندستان و چیندا هەیە. لە خۆیدا لە شاخ و کێوەکانی هێندستاندا بووە. بە هۆی بەندێکی ڕاکردووەوە دۆزراوەتەوە. گیای چایی لە شوێنە خۆڕسکەکاندا نزیکەی سێ تا چوار مەتر بەرز ئەبێتەوە، بەڵام لە شوێنە ماڵیکراوەکانا لە مەترێکەوە تا مەتر و نیوێ زیاتر بەرز نابێتەوە. چایی مادەیکی تیایە مرۆڤی خەواڵوو لەگەڵ ماندوو وشیار دەکاتەوە و هیلاک ئەحەسێنێتەوە وە هیلاکی لا ئەبات. بیکەیتە ناو گۆشت بە باشی ئەیکوڵێنێ. زۆر خواردنی بە خەستی و بەگەرمی زیانی بۆ جگەر هەیە. سەرگوڵی چای تاڵ بیکەیتە ناو چاوی بەڵخاوی پاکی ئەکاتەوە و بینایی زیاد ئەکات.[4] تڵپەی چا بە گسکەوە بهێنرێ بە فەرش و هۆرتەیا (زولیە) ڕەونەق و شەوقی زۆر ئەکات.

حوسنی خان

گوڵێکی جوانە لە ناو حەوشە و باخچەکاندا بۆ جوانی ئەیڕوێنن. لە دەشت و دەریشدا نموونەی هەیە.

حاجیلۆکە، [گوڵە قاڕیە، پرچەپیرەژنە][5]

گیایەکە گەڵا و چڵی سەوزە. بیست سانتیمتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گوڵی مەیلەو ئاڵ دەر

---

١. چەوەندەری سوور لە فارسی بە (لبو) دەناسرێ: (Beta vulgaris L. subsp. esculenta var. altissima). جۆری چەوەندەری گەڵا کە لە کوردەواری بە سڵق، زڵق، باقلک و پنجار دەناسرێتەوە ناوە زانستیەکەی ئەمەیە: (Beta vulgaris L. subsp. fotiosa).

٢. ناوی زانستی دوو گیا لە کوردەواری بە چاوکتکە دەناسرێتەوە: (Ficaria verna و Ranunculus ficaria).

٣. بە فارسی (چای)، عەرەبی (الشاي) و لاتین (Camellia sinensis).

٤. ئەمە ڕەچەتەی شێخانی بیارەیە [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٥. بە فارسی (پیرگیاه، زلف پیر)، عەرەبی (الشیخة الشائعة) و لاتین (Senecio vulgaris).

ئەکا، وەکوو لۆکە. بۆیە پێی ئەڵێن حاجیلۆکە.

حەنزەل، گوژاڵک، [تاڵەشووتی، تەحلەسێڤ، گووژڵ، گوهێ شەیتانک، تاڵگە شمتی، ژووزالک، شووتیەمارە، شوومی شەیتوونی][1]

گیایکە لە زەوی و زارەکانـدا بە زۆری لە بەهـارا ئەڕوێ. شـێوەی بـڕکەکەی وەکـوو بـڕکەی شووتی وایە. بەرەکەی وەکوو شووتیەکۆڵەی[2] بچووک وایە کە بە کوردی کاڵەکە مارانەشی[3] پێ ئەڵێن. بە زمانی هەندێ جیگا گوژاڵکی پی ئەڵێن لە کوردستان و عەرەبستانا زۆرە. باری دەرمانییەکەی: قووت دانی ناوکەکەی ڕۆژی سێ دەنک بـۆ مایەسـیری باشـە. گۆشـتەکەی وشک بکەیتەوە و بیهاڕیتەوە بیکەی بە گولاج[4] ڕۆژی دەنکێکی قووت بدرێت بۆ دابەزینی نەخۆشی شەکرە باشە، بەڵام لەوانەیە مرۆڤ تووشی ڕەوانـی بکـا وە ئەبـێ بەینـی بخـرێ. بەکارهێنانی گوژاڵک باشترین دەرمانە بۆ شەکرە. چونکە تا ئاخر پلە تاڵە.[5]

حەسەن لەبە

داریشی هەیە و گیایشی هەیە. چەشنی گیاکەی مادەیکی وەکوو سریشی وا تیایە بۆنی عەتـری زۆرە دوو ناوی فەرەنسی هەیە. (سیامی) و (سیاترای) هەر دوو جۆرەکەشی باشن. تامی ترشـە. خواردنی دڵ بەهێز ئەکا. فەرەحی ئەدات بە مرۆڤ. خواردنی یا بە سووتاندنی و بۆن کردنی بۆ تەنگەنەفەسی باشە. لە دوای دانکێشان بدرێ لە شوێنی دانەکە خوێنی ئەبەسـتێ و تەعقیمـی ئەکات واتە پاکژی ئەکاتەوە. شۆردنی سەر بە ئـاوی گیـاکەی مـووی سـەر بەهێـز دەکـات و لە ڕووتانەوە ڕزگاری ئەکا. ڕادەی خۆراکی یەک تا دوو گرامە باقی بەشێوەی هەنوون بەکار دێت.

---

١. بە فارسی (حنظل، شرنگ، هندوانە ابوجهل)، عەرەبی (حنظل) و لاتین (citrullus colocynthis).

٢. شووتیە کۆڵە (هەنیە کۆڵە) واتا شووتی دێمی یا شووتی کێـوی. کـۆڵە یـا کـۆڵ واتـای کێـوی و بچـووک ئەدات، وەکوو گویژکۆڵ (دار گێـوژی چکـوولەی بەر وردیـلە). ئـێمە بۆخـۆمـان شـووتیەکۆڵەمان هەبـوو. چکوولە و خڕ و توێکڵ ڕەش و ناو سـوور و زەردی بـوو. پەنـدێکی کـوردی هەیە کە کـابرایەک زسـتانێک منداڵەکانی هەر قاڵەقاڵ و بزۆزیان کردووە. پێی وتی: دانیشن ئەی سەر هەنیەکۆڵە. منداڵەکان ڕاوەستان و وتوویانە: بابە هەنی ئەخۆین. زستان بوو، خۆ ئەوسا شووتی دەست نەدەکەوت بە زستان. باوکە گـوتی: بڕۆن هەر دامەنیشن و سرمیچی ماڵەکە بگرنە سەرتانەوە. بەمر زستانە لە کوێ شووتی بهێنم.

٣. کاڵەکە مارانە (هەنیە مارانە، کالیارە مارانە، خەیار کیسەڵ) ناوی ڕوەکێکی ترە کە گـوڵێکی سەبیلەئاسـا دەگرێت و دوایی دەبێتە بەرێـك چەشـنی تـرۆزیەکەی درێـژۆکەی بچـووک کە نـاوکەکەی پـڕە لە دەنکـی بامیەئاسا. ناوی زانستیەکەی (Aristolichia bottae = A. maurorum) و ناوی فارسی (چپقک و زراوند).

٤. شێوەی دەرمانی گیراوە وەک کەپسوول

٥. ڕەچەتەی شێخانی بیارە [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

حەوتگرێ، [گرێگرێلکە، گرێلکە، سیچرۆ، سیچرۆکە، قاچەکوللە][1]
گیایکی وردە لە زەوی زۆر بەرز نابێتەوە، بەڵام جومگە جومگەیە. حەوت جومگەی هەیە وەکوو قاچە کولە بۆیە وای پێ ئەڵێن.

خوژیلک، [خوشیلک، شیرقولی، شیرخوشیلک، شۆتکیلە، خشیلک، شیرمار، خوشولک، خوشیل][2]
گیایەکە بەزۆری لە کوێستانەکاندا ئەڕوێ. لاسکی مەیلەو سپییە. گەڵاکانی بە چوار دەوری لاسکەکەیدا دەر دێن. گەڵای خشت و قەویلکەیە کە بیقرتێنی شیرێکی لێ دەرئەچێت سپییە بیکەیتە ناو شیر ئەبێ بە دەڵەمە و بیدەی لە جێگای بیرۆ چاکی ئەکاتەوە.

خەیار، [ئاروو، هاروێ][3]
سەوزەیکی خۆماڵی کراوە وەکوو هەمووما ئەیناسین لاسکی سپی و گەڵای سەوز و گەڵا مێوییە. بەرەکەی و گەڵای سەوزە. بەرەکەی خەیارە کە چەند جۆریان هەیە: درێژ و کورت و سەوز و سپی. هەموویان لە چۆنیەتی بەکارهاتندا هاوبەشن. تامیان خۆش و بەلەزەت و ئاودارن و بۆنیان خۆشە. توێکڵی خەیار بە کوڵاوی باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی یەرەقان[4]. خواردنی توێخڵەکەی بە وشکی بۆ ژنی سکپڕ مناڵ بوونی ئاسان ئەکات. سەفرا لە گەدە جایع ئەکا. جەرگ و سی پاک ئەکاتەوە. هەر چەندە بە ناسکی زۆر بەلەزەت و خۆش خۆراکە، بەڵام لە پیریشدا ئەو باشیەی کە هەیەتی لەباری دەرمانییەوە هەر ئەیمێنێ. خواردن و بۆن کردنی بۆ ژانەسەر (صداع) زۆر باشە. ئەگەر توێکڵەکەشی بسوویتە ناو چاوت هەر باشە. تنۆک تنۆک ئاوی خەیار بتکێنی بە ناو لووتدا بۆ بێتاقەتی و لووتگیران و کەمخەوی باشە. خواردن و مژینی ئاوی خەیار بۆ چەندین نەخۆشی باشە. بۆ ڕاماڵینی بەردی گورچیلە وە بۆ میزڵدانیش زۆر باشە. ئەو کەسانەی کە [بەهۆی] ڕەوانی [ناوسکیانەوە] لەڕ ئەبن خواردنی

---

١. بە فارسی (علف هفت بند)، عەرەبی (عَصَا الرَّاعِي، الجُنْجُر) و لاتین (Polygonum aviculare). جۆرێکی دیکەی هەیە لە کوردی بە مارەوڵە و لە فارسی بە (انگبار، هفت بند اروپایی) و لاتینەکەی بە (Bistorta officinalis = Polygonum bistorta).

٢. ناوی فارسی (فرفیون، شیرسگ)، عەرەبی (الفَرْبِيُون، اليَتُّوع، الحلبلوب) و لاتین (Ephorbia sp.). چەندی جۆری هەیە لە کوردەواری.

٣. بە فارسی (خیار، خیارسبز، بادرنگ)، عەرەبی (الخیار، القَثَد) و لاتین (Cucumis sativus).

٤. نەخۆشی زەردەیی یا زەردۆیی

خەیار بە توێخڵەوە بخۆن زیانی نابێ ئەگەر تێکەڵ بە ماست یان سکەنجبین[1] بکرێ باشترە یان هەر ناوکەکەی بە ڕووتی بخۆن کەمێ خوێشی پێدا بکرێ خۆشترە. بۆ ترەکین و قڵیشانی پێست باشە توێکڵەکەی پێیدا بهێنرێ. بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

خوژە، [گیای سرێش، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ][2]

گیایکە بە زۆری لە کوێستانەکاندا ئەڕوێ. لە هەندێ ناوچە گیا دۆخەوایشی پێ ئەڵێن. لە بەهاران خەڵکی ناوچە کوێستانییەکان ئەیهێنن و ورد ئەیجنن ئەیکەنە ناو دۆخەوا.[3] ئەم گیایە بە شێوەی گەڵا وەکوو شنگ لە زەوی دێتە دەرەوە. لاسکی نییە گەڵایەکی سەوز و درێژی هەیە. وشکی ئەکەن بۆ زستان بۆ ناو چێشتە شلە تام و بۆنی خۆش ئەکا. بنکی خوژە ئەکرێ بە سرێش. چونکە مادەی سەمغی[4] واتیایە و گرسێنەرە.

خاسەڕەنگ، [گیاڕەنگ، ڕۆنیاس، ڕوونیاس، ڕوێناس، ڕۆناس، ڕۆیناس، ڕوونەڕیس، سۆرنگ][5]

گیایەکە کە بە زۆری لە کەژ و کێو و جێگا سارد و کوێستانەکاندا هەیە. نزیکەی مەترێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گوڵ و گەڵای سوور و مەیلەو قاوەییە. شارەزایان و خانمانی دێهات ئەیهێننەوە و ئەیکوتن و تێکەڵ بە هەر ڕەنگێکی ئەکەن ئەو ڕەنگە سابت[6] ئەکات و ناچێتەوە، بۆیە پێی ئەڵێن خاسەڕەنگ. بە زۆری ڕێسراوەکانی قاڵی و بەڕە و مەوج و خورج و شتیتری پێ ڕەنگ ئەکرێ.

خەرتەلە، [شێلمۆکە سپی، خەردەڵ، خەرداڵە، چووزرکە، تاسئەور][7]

گیایەکە لە زۆر جێگادا ئەڕوێ بە تایبەتی لە شارەزوور و دەوری سلێمانی و بەکرەجۆ لەناو زەوی و زار و بایەرەکان و کۆڵانەکانیشدا ئەڕوێ. چڵ و گەڵای سەوزە، گوڵەکانی زەردە، باڵای لە مەتر تا مەتر و نیو هەڵدەستێ. بە ناسکی لاسکەکەی (کرۆکە) پاک ئەکەن و

---

١. لە ئەسڵدا سکەنجەبینن وشەیەکی فارسی و کوردیە تێکەڵەیکە لە سرکە و هەنگوین، کە چووەتە ناو عەرەبی و سواوە. هەندێ لە گیادەرمانەکان بۆ وشەی کوردی سکەنجەبین وشەی سرکەنگوین بەکار دەهێنن.

٢. بە فارسی (علف سريش)، عەرەبی (سريش) و لاتین (Eremurus spectabilis).

٣. دۆکڵیو

٤. جیوەیی و لینجی

٥. بە فارسی (روناس) عەرەبی (الفُوَّة الصَّبْغِيَّة، فُوَّة الصَّبْغ، فُوَّة الصَّبَّاغ) و لاتین (Rubia tinctorum).

٦. جێگیر و خۆجێ

٧. بە فارسی (خردل)، عەرەبی (خردل) و لاتین (Sinapis alba).

ئەیخۆن تامی خۆش و مەیلەو توونە. تام و ڕەنگی لە بەلبەلەشوانە ئەچێ. ئەم گیایە زۆر بەسوودە، بەڵام بەداخەوە لەم وڵاتە نرخی نییە. بە ناسکی ئەگەر هەڵیکەنن وشک بکرێ بۆ بەری هەموو چێشتێکی شلە باشە بە تایبەت بۆ ناو گۆشت و بە کوڵاوی یا بە سوورەوەکراوی و شفتە. بۆ نەخۆشی شەکرە دەرمانە. هێز و توانای لەش و لار زیاد ئەکات. چوستی و چالاکی بە مرۆڤ پەیدا ئەکا. تۆوەکەشی بۆ زۆر دەرمان ئەشێت.

خاکشیر، [شیوەران، خاشیرە، خاکشیل، خۆڵوشیر][1]

گیایەکە لە زۆر وڵات و لە زۆر جێگادا بۆخۆی ئەڕوێ. لاسکی باریک و درێژە مەیلەو سپی و گوڵی وردە. لە دواییدا گوڵەکە ئەبێ بە تۆوێک وەکوو تۆوی خەرتەل یا هەرزن [وردە]. خاکشیر بۆ کەوەبوونەوە[2] و شینبوونەوەی ڕەنگی منداڵ لە ئاکامی ڕق ئەستووری ئەگەر بیخوات بە شیرەوە باشە. وە ئەگەر تێکەڵ بە شیر بکرێت و بیسوویتەوە ئەو شیرە بکرێتە ناو چاوی گەورە و بچووک، بەڵخ و چاوئێشە لا دەبات.

خاشخاش، [خەشخاشە، خاشخاشکە، مەنگەگیا][3]

گیایەکە کە بە زۆری لە ناوچەکانی کوێستانی بەرزدا ئەڕوێ. گەڵای سەوز و مەیلەو سپی و تووکنە. کرۆکەکەی بە هەمان ڕەنگ لە مەتر تا مەتر و نیوێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. وە بە سەر چڵی ئەو کورۆکەوە گوڵێکی سووری جوان دروس ئەکا. لە ناوەڕاستی گوڵەکەدا کۆمەڵە تۆوێک دروست ئەبێ وەکوو دەنکی خاکشیر یا هەرزن، بەڵام ئەم ڕەنگی قاوەیی بگرە مەیلەو ڕەش ئەبێت. کاتێ مرۆڤ تووەکەی ئەخوات بە ئاشکرا چەوری تیا هەست ئەکا وە هێزی پرۆتینیشی واتیایە. بەناوبانگە کە تریاک لە بنەماڵەی خاشخاشە. ئەوانەی کە تریاکین بە خواردنی خاشخاش بێدەنگ ئەبن. خواردنی بۆ نەخۆشی شەکرە و زۆر نەخۆشی دیکەش باشە. وە گەلێ جۆری هەیە. وتراوە کە جۆری سپییەکەی تریاکی لێ دروست ئەکرێ، بەڵام جۆری ڕەشی

---

١. بە فارسی (خاکشیر) عەرەبی (خبە، شفترە، بلغ الرئیس) و لاتین (descurainia sohpia = sisymbrium Sophia).

٢. کەوە هەمان ڕەنگی شینی مەیلەوڕەشە

٣. بە فارسی (خشخاش، کوکنار، تریاک، گیاە افیون)، عەرەبی (الخشخاش المنوم) و لاتین (Papaver somniferum). ئەوسا لە کوردەواری کولێرەیەک بووە بە کولێرە خاشخاشی ناسراوە. واتا تۆوی گوڵە خاشخاشی کوێستانەکانی کوردستانیان پێدا کردووە لە جێی ڕەشکە و کونجی.

نۆشداروووه.[١] غەرغەرە کردن بە خاشخاش زیپکەی پووک و دەمر و ددان لا ئەبات و زۆر دەرمانی دیکەی لێ دروست ئەکرێت.[٢]

خڕنووک، [خەڕنووک، زڕزڕە، پاکەمتیارە، مەحچەچە، شاڤێر، بلاوەڕوو][٣]

گیایەکە باڵای زۆر بەرز نابێتەوە، لاسکی باریک و مەیلەو سپییە، گەڵاکانی ورد و شینە بەرێ دەردەکات لە نۆک و نۆکە سپیکە زلتر نییە ڕەنگی تێکەڵ بە زەرد و سوورە، بەڵام تا ئێستا نەمان زانیوە سوودی چییە؟[٤]

خەیارچەمەر، [بامیەپێچ، خەیارچەمبەر][٥]

گیایەکە بە زۆری لە هێندستاندا هەیە لەگەڵ هاولفەکەی بابنەپێچ. ئەمانە لاسکیان سپییە و گەڵایان سەوزە بەری خەیار چەمەر لە بەڕوو و تروزی درێژترە، ڕەنگی ڕەشە وەکوو باینجان. ئەمر سەوزەیە لەگەڵ بابنەپێچدا دەرمانێکی چاکە بۆ ئەو منداڵەی تازە لەدایک بووە تا ئەگاتە شەش مانگ لە کاتێکدا تووشی نەخۆشی بازێڵە ئەبن.

خەتمی برای بامیە[٦]

---

١. وشەی (نوشدارو) فارسییە، واتا دەرمانێ کە ئەخورێت و نەخۆش خێرا چاک دەبێتەوە. لە کرمانجی بە حەکیم دەڵێن: نۆژدار.

٢. ڕەچەتەی ڕستەی کۆتایی سەرچاوەکەی قسەی پێشینیانە [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (کهورک، جغجغک)، عەرەبی (غاف ملیء، الینبوت) و لاتین (Prosopis farcta). لە باکووری کوردستان داری خڕنووب یا هەرنووب (Ceratonia siliqua) هەیە کە دۆشاوی بەناوبانگە. هەندێ لە سەرچاوە و گیادەرمانەکانی کوردەواری خڕنووکی کوردی بە هەمان (خرنوب فارسی) دەزانن، بەڵام خڕنووک و خەڕنووب جیاوازن.

٤. بەرەکەی کاتێ وشک دەبێ بە مەحچەچە و زڕزڕە دەناسرێ. ئەوسا بە پەتێکەوە هۆنیویانەتەوە و بۆ زڕزڕەی منالی ساوا بەکاریان هێناوە. یا ناوکی مەحچەچەکە کراوەتە تەزبێح. مامۆستا قانع لە شێعری (ڕیشی پان) بە مامەسۆفی دەڵێت: خەلکی گەیە جەلبی ڕۆح و ئەو خەریکی شانەیە/ حەز لە تەزبیحی گڵین و خڕنووک و قەزوان ئەکا. لە ماڵپەڕی هەواڵی مەڵەکشایی ئیلامر (http://malekshahionline.ir) سەبارەت بە سوودی دەرمانی ئەمر گیایە -کە بە ناوی کوردی بلاوەڕوو هاتووە- نووسراوە: بەرەکەی بۆ نەخۆشیەکانی کۆندامی میزڵدان و ئارامکردنەوەی ژانی بەردی گورچیلە چاکە. تەوژمر و شەکرەی خوێن دائەبەزێنێ. زۆر خواردنی تەوژمی خوێن زۆر دێنێتە خوارەوە کە سەرەگێژە و بوورانەوەی لێ پەیدا دەبێت. کوردانی ئەمر ناوچەیە هاڕاوەی ڕەگەکەی لە کۆندا بۆ ڕەنگاندن و کاری خۆشە کردنی مەشکە و کوندە بە کاریان هێناوە.

٥. بە فارسی (آکاسیا، درخت سنای مکی)، عەرەبی (سنامکی) و لاتین (Cassia italic). گەڵاکەیشی لە کوردەواری بە سینەمەکی و سەنامەکی دەناسرێتەوە.

٦. ڕوون نییە خەتمی برای بامیە چییە. (ختمی) ناوی فارسی گوڵەهێرۆیە. بامیە و گوڵەهێرۆ لە یەک

لە بنەماڵەی بامیەیە بە زۆری لە عەرەبستاندا هەیە. نرخ و پلە و پایە و باری دەرمانی وەکوو بامیە وایە.

دوگمەی خانم

گوڵێکی خۆماڵیکراوە لە شار و دێهاتدا بە زۆری بۆ جوانی ئەیڕوێنن. رەنگی گوڵەکەی جۆربەجۆرە. وە هەمووشیان جوانن بۆ ڕازاندنەوەی باخچە و ماڵ و شوێنە گشتییەکان. وە بینینی دڵ و دەروون ئەکاتەوە و خەم و پەژارە لا ئەبات.

دانۆکە، [نۆکیلە][1]

گیایەکە لە زۆربەی دەشت و دەر و کێڵگەکاندا ئەڕوێ. گەڵای وردی هەیە وەکوو گەڵای فەریکە نۆک. شێوەی وەک شێوەی چڵوپۆپی نۆک وایە. بەرەکەی لەسەر نۆکی شینە بۆیە پێی ئەڵێن دانۆکە، بەڵام لە ناو قاپووری دەنکەکەیدا تۆوێکی وردیلە هەیە لە دەنکی هەرزن وردترە بە ناسکی خواردنی زۆر خۆشە کە وشکیش بوو هەر ئەخورێ و چەوریشە. مادەی پرۆتینی تیایە وەکوو هێلکە و گۆشت.

دێمیلە، کوڕی تەنگانە، [گاڵ، هەرزن گاڵ، گیەڵ، گاڵە زەردە][2]

گیایکی خۆماڵی کراوە و خۆراکی مرۆڤە. ناسراوە بە کوڕی تەنگانە لەبەر ئەوەی هەر ساڵێ سوون و کولە و ئافات بێتە وڵات و دەغڵ و دان هەمووی ئەخوات گرانی ئەکەوێتەوە. لەم کاتەیەدا دێمیلە فریا ئەکەوێ. دیمیلە لە دوا مانگی بەهاردا ئەچێنرێ کە ئافات نەماوە وەکوو درەنگ دائەچێنرێ زووش پێ ئەگا. باڵای بەرز ئەبێتەوە لە مەتر و نیوێک تا دوو مەتر و نیو. گەڵایکی سەوزی پانی هەیە وەکوو گەڵای گەنمەشامی. گوڵەکەی قۆزاخەیەکی گەورە دروست ئەکا بەسەر چڵەکەیەوە بەم شێوەیە تا کامڵ ئەبێ. دوایی جوتیارەکان بە داس ئەیبڕن و ئەیکوتن لە خەرماندا. دانەویڵەیکی باشی لێ دەرئەچێ. بە ئاش ئەیهاڕن و ئەیکەن بە نان و

---

١. بە فارسی (آدمک)، عەرەبی (أخیلیا بیبرشتاین، أخیلیا صغیرة الزهر) و لاتین (Biebersteinia multifida). دێڕێکی فۆلکلۆری هەیە، دەڵێ: نیسک و نۆک و دانۆکە/ ئامە گیان مل پانەو کە.

٢. بە فارسی (ارزن رسمی، ارزن دانەریز)، عەرەبی (دخین، جاورس) و لاتین (Setaria atalic). جۆرێکی دیکەی کشتوکاڵی هەیە کە دەکرێت بڵێین: کوڕی تەنگانەترە و بە گاڵەتاڵە، هەرزن ڕەنگ، گاریس، کارس، کارسن، کاریز و خوروڤی (بە فارسی گاورس، ارزنی و دم روباهی زرد و لاتینەکەی Setaria glauca) دەناسرێت. هەروەها گیابژارێکیش هەیە بە ناوی (هەرزنە چۆلەکە، گاڵە نووسنەک، کوڕی ڕویڤی) کە ناوی زانستیەکەی (Setaria viridis). چەند قسە و پەندی کوردی هەیە لەسەر گاڵ: یا گاڵ دێنێ یا جۆ (واتای سەرکەوتن و سەرنەکەوتنە)، گاڵ گاڵ دێنێ و گەنم گەنم.

دەیخۆن لە کاتی گرانیدا. بـۆیە پـێ ئەڵـێن دێمـیلە چـونکە لە دێمەکانـدا ئەبـێ. ئەگەر دەسـت بکەوێت تۆزێ ئاردی گەنمی تێکەڵ بکەی باشترە یان ئاردی ڕەمانە[1] کە لە ڕەسەنی خۆیەتی.

دارچینی، [دارچین][2]

گیایەکی کەوەداری بچکۆلەیە لە هندستان و لە چیندا هەیە. لە کاتی خۆیا توێکڵەکەی لـێ ئەکەنەوە و وشکی ئەکەن. ناوی نـراوە دارچینـی. لەڕووی تەندروسـتییەوە بـۆ ئەوانەی کە دووچاری هەڵامەت و نەخۆشی سینە و سەرما ئەبن ئەیـکەن بە چـایی و ئەیخـۆنەوە. زۆر جـار لەگەڵ زەنجەفیـل تێکەڵـی ئەکەن بـۆنێکی خـۆش و تـامێکی مەیـلەو تـوونی هەیە. هەڵامەت لا ئەبات. کۆکەی سنگ نەرم ئەکا. ئارەزووی خواردن ساف دەکا. مێشکی مرۆڤ ئەحەسێنێتەوە. بەز و پیو کەم ئەکا. دەیهـاڕنەوە لە مـاڵە گەورەکانـا ئـاردەکەی بە شـێوەی نووسین ئەکەن بەسەر محەلەبی و بۆ نموونە ئەنووسن فەرموو.

دڵەشێر، [سێفەلۆکە، گون کەڵەشێرە، گونە کەڵەباب][3]

گیایکە لە کەژ و کێوەکانا و لە نزیک کێڵگەکانـا ئەڕوێ. بە زۆری دوو گەڵای سـەوزی پـانی هەیە. نزیکەی بیست سانتیم لە زەوی بەرز ئەبێتەوە وە لە میـانەی ئەو دوو گەڵایەدا دوو دەنک تۆو دروست ئەکا و ئەنووسێن بە یەکەوە. لە چەشنی دڵە بۆیە پێی ئەڵێن دڵەشـێر و گونە کەڵەشێرەیشی پێ ئەڵێن.

دانە جووجەڵە، [دانەمەلیچک، دانەمەلووچکانە، دانۆکەوردە][4]

گیایکی باریکە خۆی درێژ ئەکـات بە قەد نیـو مەتـر لە نـاو هەمـوو دەغـڵ و دانێکـا هەیە دەنکەکانی سپییە و وردە بۆیە پیی ئەڵێن دانە جووجەڵە بە زۆری لە ناو گەنما ئەبینرێ.

دالیا، [هەزارپەڕ][5]

گوڵێکی خۆماڵیکراوە زۆر جوانە. لە هەموو باخ و ماڵێکا حەز بە بینینی ئەکرێ. وە ئەبێـتە

---

١. بە فارسی (ارزن سفید، ارزن دانە درشت، ارزن)، عەرەبی (ذیل الثعلب الإیطالي، دخن ذیـل الثعلـب) و (Panicum miliaceum). نـاوە کوردیەکـانی دیـکەی (هەرزیـن، هەرزنـێ، ئەرزن، کـۆرەک، باچیـک، کورێک، سۆرک، ڕەمەرانە، گەلدوو، گەنمەشامیە سوورە، مووینەکە، زەڕاتە کێویلە، گاڵەڕەمانە).

٢. بە فارسی (دارچین)، عەرەبی (قرفە) و لاتین (Cinnamomum verum).

٣. جـۆرێکە لە گیـای فیفـۆکە (Colchicum spp.). ئەم گیـایە لە بەهـاران نێـرکەی گوڵەسـەوزەکانی دەردێن و سەرەتای پاییز بە گوڵە فیفۆکە دەناسرێنەوە.

٤. بە فارسی (گل آفتابی اروپایی)، عەرەبی (الرقروق) و لاتین (Helianthemum ledifolium).

٥. لەوانەیە مەبەستی لە گوڵی جوانکاری (.Dahlia spp) بێ.

هۆی ڕازاندنەوەی باخچەی ماڵان و باری تەندروستی هەتا ئێستا نەزانراوە.

دڕکە پوورە ئایشێ، [پوورایشۆکە][١]

گیایکە لە دەور و بەری ئاوایی و کێڵگەکانا ئەڕوێ. لە سەرەتاوە گوڵێکی سپی هەیە دوایی ئەبێ بە دڕکێکی سپی تیژ. ناوی دڕکەکە پوورە ئایشە، بەڵام پێش گوڵ کردن زۆر جێگا سووری ئەکەنەوە و دەیخۆن.

دڕکەزەردە، [دڕووەزەردە، دڕێڵەزەردە، چەقڵە کەڵەوێ، دڕکەچەورە][٢]

گیایکی دەشتەکییە لە هەموو ڕوویەکەوە وەک دڕکە پوورەئایشێ وایە. جیاوازییان هەر ئەوەندەیە دڕکی ئەم زەردە و تیژتریشە.

دڕکەزی، [زیی، زینە، تەڵووک، تەڵووکە، تەڵووکی][٣]

گیایکی نەرمی شینە لەپاش ماوەیک هەموو گەڵا و گوڵی ئەبێ بە چقڵ، لە جیاتی بەرزبوونەوە بە ئەرزا پەخش ئەبێتەوە وە لە شێوەی تەپڵە گەونایە بۆیە عاشق وتوویەتی:

یاخوا بەدکاران لە بەدی کەون　　　　دڕکەزی ڕاخەن بە کیوار خەون

دەلووبیبەر، بیبەر، [بیبار، بیوار، بیوەر، هیچهار][٤]

سەوزەیکی خۆماڵی کراوە. زۆر کەس ئەڵێ سەرەتای پەیدابوونی لە هێندستان و هەندێکیش ئەڵێن لە ئەمریکاوە هێنراوە. لە هەموو ڕەنگ و جۆرێکیان هەیە وەک ڕەش و سپی و زەرد و سەوز و سوور. بە نزیکەی مەترێ بەرز ئەبێتەوە. لە باری تەندروستی و دەرمانییەوە خواردنی بیبەر بۆ بێ هەست و شەپڵە باشە. دەماری مێشک بەهێز دەکات. هاڕاوە و وردەی بیبەر بیکەیتە ناو کلۆری ددان کرمی دانەکە ئەکوژێ و ئێشەکەی [ئەشکێنێ]. خوێنی خەست لە لەشی مرۆڤا خاو ئەکاتەوە. دەرمانە بۆ نەخۆشی گولی. جگە لە زۆر خاسیەت و سوودی‌تریش بە تایبەت تامیکی خۆشی هەیە و زۆریشیان توونن. خواردنی توونەکانیان چەوری زیادە لە لەشی ئادەمیزاد لا ئەبات و ئارەزوو ساف دەکات، بەڵام بۆ ئەوانەی نەخۆشی گەدەیان هەیە لە هەموو جۆرەکانی زۆر خواردنی خراپە. جۆری توونەکانیان (الفلفل الحار) وشک بکرێ و بکوترێ و بڕژێنرێ بە ناو ماڵا میکرۆب و

---

١. لە هەندێ ناوچەی کوردەواری بە (Carduus hamulosus) پوورئایشۆکە یا دڕێڵە دەڵێن، بەڵام ئەمە گوڵەکانی بەنەوشە و سپی نییە. ئەم دڕێڵە گوڵ بەنەوشە بە جوانی لە بەهاران گیابرژیوەیەکی خۆشە.

٢. بە فارسی (زردخار، خارزردک) و لاتین (Picnomon arcana).

٣. بە فارسی (سیاەتلو)، عەرەبی (شبهان شوک المسیح) و لاتین (Paliurus spina-christi).

٤. بە فارسی (فلفل)، عەرەبی (فلفل) و لاتین (Capsicum annum = C. frutescens).

جانەوەر و مێش و مەگەز نایەڵێ. دەرمانە بۆ سەری کەچەڵ. بەڵغەم پاک ئەکاتەوە. جگەر گەرم ئەکا. خواردنی دەنکەکانی لەگەڵ مێوژ شێی مێشک و لـووت لا ئەبـات. ئەگەر ژنـی دووگیان سکی دوو مانگ و سێ مانگ بێ ناوکی بیبەر هەڵگرێ سکەکەی پێ فڕێ ئەدا. بـۆ ژنانی دیکەیش لە دوای یەکگرتن و جووت بـوون هەڵیبگـرن قەدەغەی منـاڵبوون ئەکـات. دەستە نەرمەی بیبەر لەگەڵ قیر نەخۆشی خەنازیر چاک ئەکاتەوە. بە ئاوی پیـاز و خوێـوە بدرێ لە نەخۆشی (داء الثعلب) هەموو هەڵوەرینێ چاک ئەکات، بەڵام بە هاڕاوەیی واتە مووەکـانی لەشـی قـایم ئەکـاتەوە وە نـایەڵێ هەڵبـوەرێن. ئەو کەسـەی کە ژەهـر ئەخـوا هاڕاوەی بیبەر بکوڵێنرێ لە ئاودا و بیدرێتێ چەند جـارێ لەو (ژەهـراوی بـوونە) ڕزگـاری ئەبێ. ئێشی دووپشک لا ئەبات. وا بەناوبانگە ئەگەر یەکێ مار پێوەی بدا و بیـبەری تـوون بخوا هەست ناکات کە توونە نیشانەی ئەوەیە کە چاک نـابێتەوە، بەڵام هەسـتی پـێ کـرد شـیاوی چارەسـەر و تیمارکـردنە. خـواردنی ئەم بیـبەرە بـۆ نەخۆشـی، بـۆ پیـاوی پیـری تەبیعەت سارد پێنج گرامی باشە. خۆراک و خواردن لە لەشا ئەگۆڕێ بە ڤیتامین A, B, C. چونکە لەم سێ ڤیتامینەی واتیا. بۆیە خواردنی ڕەنگـی ئـادەمیزاد گەش و جـوان دەکـات. هاڕاوەی بیبەر تێکەڵ بە بەهارات بکرێ تامی خواردن خـۆش دەکـات بە تـایبەتی شـفتە و گەڵێ شتیتر.[1]

داری خەنە[2]

زۆر کەس ئەڵـێ [خەنە] دارە و زۆر کەسـیش ئەڵـێن گیـایە. بەروبـوومی ئەم گیـایە خەنە و وسمەیە.[3] هەموو کەس ئەزانێ دەوری سەرکی هەیە لە وڵاتا بۆ قایم و جوان کردنـی مـووی سەر بە تایبەتی بۆ ئافرەت. جگە لەوانەش لە ڕابردوودا بەکار ئەهێنرا بۆ لەناوبردنی ڕشـک و ئەسپێ لە سەرا. بینایی چاو بەهێز دەکـا. لە هەمووشـی جـوانتر شـەوانی بـووکێنی دەیگـرنە دەست و پەنجەی بووک. گۆرانی خەنەبەندانی (لیلەالحنا) لەخۆ گرتووە. کۆمەڵی ڕۆشـنبیر و زانیاری فەرموویان دار نییە گیایە منیش وا ئەڵێم. هەروەها بەینی پەنجەکانی قـولوقـاچ کە بۆنی ناخۆشی لێ بێ [خەنەی لێ بگری] لە ناوی ئەبا. بۆکڵێشە ئارەقی پـێ پەیـدا بکـات یـان بیقڵیشێنێ هاڕاوەی مازوو و خەنە تێکەڵ بکرێ بیدەی لەو شوێنانە بۆنیشی خۆش دەکات و چاکیشی دەکاتەوە، هەروەها بۆ چەن دەرمانێکیتریش بەکار دەهێنرێت.

---

١. وەرگیراوە لە طب الکبیر [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. بە فارسی (گیاه حنا)، عەرەبی (الحناء) و لاتین (Lawsonia inermis).

٣. بە فارسی (وسمە)، عەرەبی (وَسْمَةُ الصَّبَّاغِينِ، الكَتَمُ) و لاتین (Isatis tinctoria).

داڵکەپیران

گیایەکە لە ڕەسەنی کەندرە. تەنیا دوو چڵی مێی لە زەویدا ئەڕوێ. کرۆکی نییە. باڵای زۆر بەرز نابێتەوە. تامێکی تاڵی ناخۆشی هەیە. هەتا ئاژەڵ و ماڵاتیش بە باشی نایخۆن، لاسکەکەی باریک و لاوازە.

دومبەڵان، [دومەڵان، قارچکی دومەڵان، چمە][1]

شتێکە لە ڕەسەنی قارچک، بەڵام بە زۆری لە عەرەبستان و لە خوارووی ئێراقدا هەڵەتۆقێ.[2] لە جێگایکا کە هیچ گژوگیا و دار و درەختی لێ ناڕوێ، [دومەڵان هەڵەتۆقێ و دەر دێت]. لە شوێنێکی چۆڵ و بیابان و زیخەڵان لە بەرەبەیانی سەرەتای بەهارا [یا پاییز] بە ئیرادەی خودا لە ناو ئەم زیخە مردووە هەڵەتۆقێ و خەڵکی دەیهێننە بازاڕ و دەیفرۆشن. سەلمێنراوە کە هێزی پرۆتینی ئەو دومبەڵانە لە گۆشت زیاتر و چاکترە. لەبەر ئەوەی دومبەڵان وەک گۆشت چەور و چڵکی تیا نییە [کە] بۆ ئادەمیزاد زیاندار بێ تامی لە گۆشت خۆشترە و لەویش گرانترە. بە برژاوی و بە کوڵاوی و بە سوورەوکراوی دەخورێ و تێکەل بە برنجی دەکەن تامی خۆش دەبێ و بە عەرەبی پێ دەڵێن: حچمە.

ڕێواس، [ڕێواز، تۆلەترش، ربێز، ربێس، رمبێز، رمێز، ڕێواو، ڕێواوی، ریڤاس، ڕێوج، ریس][3]

گیایەکە لە زۆر وڵاتا بە شێوەی خۆڕسک ئەڕوێ. خۆماڵی نەکراوە. وا دیارە لەبەر ئەوەیشە چونکە تەبیعەتی ڕێواس وایە لە جێگای کوێستانا ئەڕوێ. هەتا جێگاکەی کوێستان و بەفرگر بێ ئەو زیاتر لە شەوقدایە. هەر ساڵێ بەفر و باران کەم بێ ڕێواس کەمە مەگەر کڵاوبنە. [جا] کڵاوبنە واتە گەڵای بنکی ڕێواس کە بریتییە لە دوو گەڵای پانی خشت نیو مەتری چوار گۆشەیی ئەبێ. لە زۆر جێگادا لاسکی ئەو دوو گەڵا پانە نزیکەی چارەکە مەترێ درێژ ئەبێ. تامی ترشە وەکوو ڕێواس، بەڵام وا خۆش و ئاودار نییە، گوڵ و گەڵای بنکی ڕێواس هەمووی دەرمانە لە ڤیتامین C دەوڵەمەندە. زامی پووک و دەم و ددان بە باشی دەرمان دەکات. خۆراک باش هەرس دەکات و وشکی ئەکەن بۆ زستان باشترین شلەی لێ دروست ئەکرێ. خۆ ئەگەر بە فرووجی ناسکەوە بیکەی بە تەڕەکەباب شلەیکی زۆر بەمەزە و

---

١. بە فارسی (دنبلان کوهی، قارچ دنبلان، ترافل)، عەرەبی (حچمە) و لاتین (Tuber aestivum).

٢. ئەوەی بزانم لە شارەکانی کوردستان وەکوو شەنگال، چەمچەماڵ، کەرکووک، هەولێر، کەلار، ئەیوان و خۆی هەیە.

٣. بە فارسی (ریواس، چوکری)، عەرەبی (الریباس، الراوند) و لاتین (Rheum rhabarbarum).

خۆشخۆر دەردەچێ. نهێنی دەرمان زۆر لە بنکەکەیا هەیە شێخانی بیارە [لەوە] ئاگادارن.

ڕێحانە، [ڕێحان، ڕەشەڕێحانە، ڕێحانەڕەشە][1]

گیایەکی جوانی شێوە شیرینی بۆنخۆشی خۆماڵیکراوە. چونکە ڕێحانە کێویلە [یا هەمان ڕێحانەسپیکەیش] هەیە. ڕێحانە ڕەش و سەوز و مەیلەو سپییان هەیە. ڕەشەڕێحانە مەقبووڵە و بۆنی زۆر خۆشە، بەڵام جۆری سپییەکانیان[2] لە زۆر جێگایا لە جیاتی سەوزە بەکاری دەهێنن بۆ خواردن. خواردنی ڕێحانە لەگەڵ نان بۆنی ناخۆشی سیر و هەناسە کەم دەکاتەوە. وە بۆ زۆر شتیتریش باشە. ڕەشەڕیحانە بە هۆی بۆنی خۆشی خۆیەوە خۆی کردووە بە دۆستی هەموو کەسێک بە تایبەتی ئافرەتان. هەر دەم بە دەرزی هەڵیدەواسن بە یەخە و سنگ و بەرۆک و مەمکیانەوە جا هەر کە لە دوورەوە بۆنی دێ. بۆیە هەڵبەستی فولکلۆری دەڵێ:

هەی بێ و دەبڵێن بێ	نازانم کەی دێ
حەوت مەنزڵان دوورە	بۆن ڕێحانەی دێ

یان لە شوێنکی دیکەدا وتوویانە لە دوای لەدەستچوونی یار:

ڕەشەڕێحانە خۆمی پێ ڕەش کەم   لە دوای باڵاکەت دڵ بە کێ خۆش کەم

ڕێحانە لە چاخی نەوشیرواندا ناسراوە. بە زمانی لاتینی پێ ئەڵێن بازلیک یانێ سەوزەی سەڵتەنەتی. خواردنی ڕێحانە گەدە بەهێز دەکات و ئارەزوو ساف دەکا. بۆنکردنی بۆ ژانەسەر باشە. خواردن و جاوینی بۆ وردەئازار و زیپکەی پووک و دەم و دان باشە. بۆ ناو کەشتی و ئۆتۆمۆبێل و فرۆکە بەربەستی ڕشانەوە ئەکات. میکرۆبی ڕەوانی و وەبا و دەردودوو دەکوژێ. ڤیتامینی K واتیایە. [ڕێحانە لە ناو باخچە و قەراخ ماڵ و بەردەمی ناوچە گشتییەکانا دەچێنرێ.

ڕەزڵە، [ڕێزڵە، توولەزەڕە، هەڵەڕێزە، ڕەزڵێ، ڕەزڕەزۆک،تەماتەمرۆژە][3]

---

١. بەفارسی (ریحان، بادروگ، بادروج)، عەرەبی (الرَّیْحَانُ، الحوک، الحَبَقُ) و لاتین (Ocimum basilicum).

٢. ڕێحانەسپیکە، ڕێحانەکێویلە بە فارسی (تخم شربتی، ریحان کوهی، بادروگ، بادروج) و لاتین (Ocimum album). لە کۆنەوە شەربەتی خاکشیر و ڕێحانە لە دیواخانی دەوڵەمەندەکانی کوردەواریدا وەکوو ناوماڵی حاکمانی ئەردەڵاندا بووە. ئەوڕۆکە بەداخەوە لە بازاڕەکان لەبری تۆوی ڕێحانەسپیکە کە بۆ ئەو شەربەتە دەبێ، تۆوی ڕێحانەڕەشە کە دەنکی گەورەترە یا دەنکی گیای چیا دەیفرۆشن. [گیای چیا (Salvia hispanica) جۆرێ گوڵەپوورانە کە سەرەتا لە ئەمریکاوە بڵاو بووەوە.]

٣. بە فارسی (تاجریزی سیاه)، عەرەبی (المغد الأسود، عنب الذئب، عنب الثعلب، الفَنَا) و لاتین (Solanum nigrum). جۆری ڕێزڵەی زەرد (S. luteum).

جۆرە گیایەکە ڕەنگ و گوڵ و گەڵا و لاسکی وەکوو تەماتە وایە. لەوانەیە بڵێم خۆماڵی کراوە، بەڵام ئەم ڕەزڵەیە لە نزیک بەر و دێبەر و زەوی و زارەکانا بۆخۆی دەڕوێ. بەرەکەی سوور دەبێ وەکوو تەماتە. ناوکی وردی تیایە و لە ڤیتامین C دەوڵەمەندە، بەڵام دەنکەکانی [واتە بەرەکەی] لە دەنکی نۆک قەویتر نییە. منداڵان ئەیکەنەوە و بە کاڵی ئەیخۆن. چونکە زۆر مەزەدار و بەلەزەتە.

ڕەمانە، [کۆرەک، باچیک، کوریَک، سۆرک، ڕەمەرانە، گەلدوو، گەنمەشامیە سوورە، مووینەکە، زەڕاتە کێویلە، گاڵەڕەمانە][1]

گیایەکی خۆماڵی کراوە. لاسک و گەڵاکەی تەواو سەوزە. زیاتر لە مەترێک باڵای بەرز دەبێتەوە. لە ڕیزی دانەوێڵە و خۆراکی مرۆڤا جێگای خۆی دیاری کردووە. ئەم ڕوەکە لە ڕەسەنی هەرزن و گاڵ و دێمیلەیە کە باسیان کراوە لە جێگای خۆیانا. ڕەمانە وەکوو گەنم و جۆ گوڵ دەکا. دانەکەی وردە لە ناوکی تەماتە و هەنجیر گەلێ قەویترە. ڕەمانە و هاوڕێکانی تەنها لە بەهارێکی درەنگا ئەچێنرێ. هەر لەبەر ئەوەیشە ناوی خۆیان خستۆتە ناو ناوانەوە. چونکە درەنگ کێڵی فریاڕەسن. وە بە زۆریش لە کوردستان و کوێستان زەمینەکانا هەیە. چونکە گەنم و دانەوێڵە کە هۆی ژیانی زۆربەی دانیشتوانن دەردودوو و ئافاتیان کە بریتین لە سن و کولە و بێ بارانی و ژەنگی زۆر و گەلێ شتیتر. هەر لە ساڵێ یەکێ لەمانە بۆ گەنم و جۆ ئەبێ کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دانیشتوانی ناوچەکان تووشی گرانی و برسیەتی ئەبن. ئەگەر لەو وڵاتا بەڕێوەبەرایەتی بژێوی نەبوایە وە ئەوەی لەم کاتەدا بە دەنگەوە دێ بە گورج و گوڵی گاڵ و دێمیلە و ڕەمانەیە. بەتایبەتی لە کاتی جەنگی جیهانی دووهەمدا و لە گرانیەکەدا بە ئاشکرا لە گەلێ ناوچەدا سوودی زۆریان بەخشی. چونکە ئەمانە لە بەهاری درەنگدا ئەچێنرێن هیچ ئافاتێ نایان گرێتەوە بۆخۆی دەبێ بە دانەوێڵەی دووەم و لە جیاتی گەنم و جۆی سەرەکی ئەم ئەهاڕن و ئەیکەن بە کولێرەی خشتەخشتە. چونکە نانی لێ نایەت، بەڵام تامی شیرینە و خۆشە. بەتایبەتی بە ماست و ماستاوەوە. وە بۆ ئەوانەی کە برسین باشترین خۆراکە. جۆرێ لە دێمیلە هەتا سێ مەتر باڵای بەرز دەبێتەوە. وە پێویستی زۆریشی بە ئاو نییە. چونکە بە دێمەکار ئەڕوێ، بەڵام گاڵ و ڕەمانە بۆ نان باشتر و خۆشترن. ئەوان پێویستیان بە ئاودان هەیە. هەر وەکوو باسمان کرد ئەم دانەوێڵانە لە سەر ناوچەکان مەشهوورن بە کوڕی تەنگانە.

---

١. بە فارسی (ارزن سفید، ارزن دانە درشت، ارزن)، عەرەبی (ذیل الثعلب الإیطالي، دخن ذیل الثعلب) و (Panicum miliaceum).

ڕازیانه، [ڕازیانک، ڕەزیانه، ڕاژانه، ماردۆس][1]

گیایەکی خۆماڵیکراوە بە عەرەبی پێی ئەڵێن: ڕازیانج. گەڵاکانی شیرین و بۆنخۆشە. گیایەکە زۆر بەناوبانگە بۆ دڵ ئێشە. کاتێ توانج لە یەکێ بدەن ئەڵێن: ماڵی پڕە لە ڕازیانە و [خۆی] بە دڵ ئێشە ئەمرێت، واتە بە کەڵکی خۆی نایت. لە ناو گیاندار و خشۆکەکانا مار زۆر حەز لە خواردن ڕازیانە دەکات. هەر کاتێ بیخوات چاوەکانی ڕەش و قەوی ئەبێت ئەگەر مرۆڤیش بیخوات هەروەها. ئەم ڕوەکە ڕەگەکانی ئەستوور و سپییە وەکوو دووگی [مەڕ]. بۆ لابردنی ڕەوانی [واتە سکچوون] باشە. خواردنی گەڵاکانی پێستی مرۆڤ سوور ئەکا. چەوری و شیرینی واتیایە. لە دوامانگی پاییزدا پێ دەگا.[2] خواردنی ڕازیانە شیری ئافرەت زیاد دەکات وە هەروەها بۆ گیانداریش. ئاوی پاڵاوتەی گەڵاکانی بۆرییەکانی سینە و گورچیلە و میزڵدان پاک دەکاتەوە. تۆوی ڕازیانە تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ و بکوڵێنرێ لەرز و سێبەڕۆ چارەسەر دەکات و بەری ڕشانەوە دەگرێ. بۆ برینی گەدە (التهاب معدە) باشە. لە پەرتووکی کۆنا نووسراوە هەر کەسێ لە مانگی نەورۆزەوە هەتا یەکەم مانگی هاوین ڕۆژێ یەک مسقاڵ ڕازیانە بخوات ئەو ساڵە نەخۆش ناکەوێ. خواردنی گەڵا و لاسکەکانی ئارەزووی ئافرەت زیاد دەکات. شیرەی ڕازیانە چەند جارێ بیدەی لە هەر جێگایەک تووکی پێوە نامێنێ یان زۆر کەم دەبێتەوە. خووساندنەوەی تۆوی ڕازیانە لە ئاودا و خواردنەوەی دەرمانە بۆ کۆکەڕەشە یا دەمروچاوی پێ بشۆری چاو جوان و قەوی دەکات. کوڵاندنی خۆراکی تۆوەکەی عادەتی کچان ڕێک دەخات و ژانی ئەم ئازارانە کەم دەکاتەوە. ئەو دایکانەی بیانەوێ منداڵیان چاوقەوی و کراوە بن چایی تۆوی ڕازیانە بخۆن، هەروەها دەرمانە بۆ نەخۆشی شەکرە. [ڕێژەی] ڕازیانە ٥ گرام، سینامەکی ٦ گرام، شەکر ٤٥ گرام و مەستەکی ٥ گرام هەموویان باش بهاڕێنەوە تێکەڵیان بکات هەموو شەوێ پێش خەوتن سێ کەوچکی چاخۆری لێ بکاتە پیاڵەیک بۆ هەموو ئێش و ئازارێکە.

ڕەشکە، [سیاوڵە، هەبڕەش، سیاسۆنی][3]

گیایەکی خۆماڵیکراوە. گەڵای شین و وردە. زیاتر لە نیو مەتر بەرز دەبێتەوە. دواجار گوڵەکەی قاپووری دروست دەکات تۆوەکەی کە لە تۆوی پیاز ئەچێ. لەو قاپوورەدا کۆ

---

١. بە فارسی (رازیانه)، عەرەبی (رازیانج، الشمرة، البسباس) و لاتین (Foeniculum vulgare).

٢. لە زۆربەی کوردستان سەرەتای پاییز و تەنانەت لە ناو هاوینیشدا تۆوەکەی دەگات.

٣. بە فارسی (سیاهدانه، شونیز)، عەرەبی (الشونیز المزروع، حبة البركة، الحبة السوداء) و لاتین (Nigella sativa).

ئەبێتەوە ئەمجا کە وشک بوو ئەیکوتن و تۆوەکەی ئەگرن ڕەشکە هەی ڕەشکە. لە بارەی دەرمانییەوە ڕەشکە ڤیتامین D, A هەیە. هۆرمۆناتی جنسیی (ڕەگەزی) واتیایە. بە زۆری ئەیکەنەوە ناو هەویر و ئەیکەن بە نان.[1] تام و بۆن و هێزی نانەکە خۆش و زیاد ئەکا. خواردنی ڕەشکە ڕەنگی ئادەمیزاد سوور و جوان ئەکا و مووی سەر قایم و بەهێز ئەکاتەوە. وە بەرگری لە کەچەڵی و هەڵوەرینی [موو] ئەکا. خواردنی ڕەشکە بە هەنگوینەوە یان مێوەکەی پەیدابوونی خاڵی گۆشتی و ترەکینی پێست و دەردی جومگەکان (مفاصل) و وەرەم[2] لا ئەبا. بە سرکەوە بۆ بەڵەکی (برص) و کەچەڵی و زیپکەکانی پێست باشە. ئەگەر تێکەڵ بە ئاوی کاڵەکەمارانەی (حنظل) بکەیت دەوروبەری ئەدەبی (مرحاضي) پێ بهەنوویت کرمی تۆو کوولەکەیی لا ئەبات. کوتراوی ڕەشکە تێکەڵ بە هەنگوین [بکرێ] بۆ بێدەنگ‌بوونی ئازاری منالّدانی ئافرەت و ئێشی دوای منالّبوون باشە. ڕەشکەی سووتاوە لەگەڵ مێوەڕۆن[3] و خەنە بیکەی بە دەستەنەرمە بەرگری لە مووخۆرە[4] و ڕووتانەوەی سەر ئەکا. بۆن پێوەکردنی بۆ ژانەسەری دایمی و هەڵامەت باشە. ڕەشکەی کوڵاو لە دەما قومقومەی (غەرغەرە) پێ بکرێ پووک و دەم و دیان قایم دەکاتەوە و ئازاری لا ئەبا. جەوهەری[5] ڕەشکە کە بە شێوەی تایبەتی ئەگیرێت پشت و بەر ناوکی پێ بهەنووی پیر جوان ئەکاتەوە و گەش و بەهێزی ئەکات.

ڕۆژان پەرست، گوڵەبەڕۆژە، [ڕۆزیارپەرەس، ڕۆزیامپەرش][6]

ئەمیش ڕوەکێکی خۆماڵی‌کراوە بە عەرەبی پێی ئەڵێن: عباد الشمس و حب الشمس. لاسقی درێژە و سپی و گەڵای پان و سەوز و گوڵی زەرد باڵای سێ مەترێ بەرز دەبێتەوە. سامانێکی باشە بۆ کشتیارەکان (جووتیارەکان). لە بازاڕا ڕەواجی باشی هەیە. ڕۆنی ڕۆژان-پەرست لە هەموو ڕۆنە گیاکان چاکترە بەتایبەت بۆ ئەوانەی چەوری ئاژەڵیان لێ قەدەغە کراوە. خواردنی بۆ جگەر و سی باشە. ئاوی ڕەگەکەی لە دەم ڕادەیت دەم و دیان پاک و

---

١. ئەوەی لە کوردەواری باوە بە کاخڵییەوە لە کولێرەی ئەدەن یا لەسەر نانی دەپرژێنن با ببرژێ.

٢. پەنەمر، ئاوسان، ماسیوی

٣. تێکەڵەی مێوی هەنگ و ڕۆنی زەنگ

٤. خۆرکەی قژ

٥. ئەسانس و ڕۆنی گووشراوە

٦. بە فارسی (آفتابگردان)، عەرەبی (دوّار الشمس، زهرة الشمس، تباع الشمس، ميال الشمس، عبّاد الشمس) و لاتین (Helianthus annuus).

قایم دەكاتەوە. وە زۆر مێش و مەگەز (حشرات) لێی دوور ئەكەوێنەوە. ئـاوی گەڵاكەی بە كوڵاوی بۆ ڕیخۆڵە باشە. بە هۆی تیشكی خۆرەوە شتی زۆر سوودبەخش لە ناو دەنكەكانیا كـۆ بـۆتەوە. ڤیتـامین A, D لە ناویـا هەیە. بـۆ هەناسـەبڕكێ باشـە هەناسـە فەرەح ئەكـا. كوڵاندنی پێنج گرام ڕەگی گوڵەبەڕۆژە و خواردنی دڵ بەهێز ئەكا. دەستەنەرمەی گەڵاكەی بـۆ لابردنـی ئـازاری جومگەكـان و سـیاتیك و نـوقرس[1] و خەنـازیر باشـە. لەنـاو ڕەگەكەیـا خاسیەتی جووڵاندنی هێزی جنسی واتیا. هەڵگرتنی بۆ ئافرەت نەخۆشی مانگانە چارەسەر ئەكات، مناڵبوون ئاسان دەكات و بۆ مناڵ لەبارچوونیش تەئسیری زۆرە. مێش و مەگەز لە گوڵەكانی ڕائەكات. لە ناو پەلەوەر و باڵندەكانا تووتی (ببغاء) زۆر حەز لە خواردنی دەنكی گوڵەبەڕۆژە دەكات، بەڵام زۆر خواردنی باش نییە. بۆ گەلێ شتیتر باشە و سوودی هەیە. گێزەری سپیش كە ئەكرێ بە ترشـیات لاسـك و گـوڵ و گەڵای وەكـوو ڕۆژانپەرسـت وایە خاسیەتی سەیرتری هەیە.

ڕكێشە، [هەڕكێشە، گەڵاڕكێش، ڕەكێشە][2]

گیایەكە لە هەموو جێگایەكا ئەڕوێت بە تایبەت لە گوێی جۆگە و زەوی و زارە ئاودارەكانـا. گەڵای سەوز و پـانە بە قەدەر گـوێچكە مەڕێ ئەبـێ. گەڵاكەی ڕەگـڕەگـاوییە لە زەوی زۆر بەرز نـابێتەوە. هەر برینـێ كـیم و چڵـك و چەپەڵـی تیـا بـێ پێویسـت بە عەمەلیـات و هەڵدڕین ناكات گەڵای ڕكێشە بخەرە سەری بە ئاسانی پاكی ئەكاتەوە و میكرۆبی ناهێڵێ و ئامادەی ئەكا بۆ زوو چاكبوونەوە. بۆیە پێی ئەڵێن ڕكێشە واتە ڕاكێشـەر و لەبـێخهێـنەری ئەو چڵك و پیسییە یان غەوركێش. تۆوەكەی و ڕەگەكەیشی چەند خاسیەتی دیكەیان هەیە لە داهاتوودا تەمەن بمێنێ بۆتان باس ئەكەیـن. تـۆوی ڕكێشـە بە كـامڵی بـكەی بە چـای و بیكوڵێنی باشترین دەوایە بۆ سینە و هەناسە.[3]

زریزانە، [زیزانە، زریزان، سجاوڵەڕەشە][4]

گیایەكە لەناو زەوی و زارەكاندا ئەڕوێت بە زۆری لە ناو گەنمدا. لاسـكێكی نەرمـی بـاریكی هەیە خۆی ئەپێچێ بە گوڵی گەنما. بەرێكـی تـاڵی هەیە لەبەر ئەوە بـۆ زەوی و زار خـراپە هێزی گەنمەكە كەم ئەكاتەوە. وە ئەگەر تێكەڵ بە ئاردەكە بوو تاڵی ئەكات وەكـوو مـرۆرە

---

١. نەخۆشی دەردەمیران

٢. بە فارسی (بارهنگ، بارتنگ)، عەرەبی (لسان الحمل، آذَان الجَدْي) و لاتین (Plantago major).

٣. ڕەچەتەی شێخی بیارەیە

٤. بە فارسی (صابونک، جغجغه)، عەرەبی (بقرية إسبانية، فول العرب) و لاتین (Vaccaria grandiflora).

کە باسی دێت لەمەودوا.

زووفا، [زڵفان، پنگەزۆفە، پوونگەزڵفا، گیازڵفە][1]

گیایەکە بە زۆری لە ناوچەی کوردستاندا ئەڕوێ. بیست سانتیم بەرز ئەبێتەوە. لە زەوی گوڵی قاوەیی بە چوار دەوری لاسکەکەیدا دەر ئەدا. باشترین دەرمانە بۆ تەنگەنەفەسی و فراوانی سینە.[2]

زەل، [نەیجوول، نەیجە، قەڕەم، لەیلک، چیتک، قامیش][3]

جۆرە گیایەکە لە کوێستان زەمینەکانا لە گوێی هەموو چەم و ئاوێکا ئەڕوێ کە [ئاوی] زۆر خوڕ نەبێ. گیایەکی سەوزە بە بنجی گەورە ئەڕوێ. هەر بنجێ نیوە مەڵۆیەک یان نیوە باخەڵێک ئەبێ. ڕەنگەکەی سەوزێکی تۆخە. قەراخەکانی تیژە دەستی مرۆڤ ئەبڕێ. دێنشینەکان لە هاویندا بە داس ئەیدروون یان ئەیڕننەوە و وشکی دەکەن ئەیکوتن ئەیکەنە کادێن بۆ ئاژەڵ. زەل، سێکووز و پیزڵک لە ڕەگەزێکن بەڵام هەر یەکی جۆرێکن.

زیرە، [ژیرە][4]

خوشکی زریشکە ئەو تام و بۆنەی کە لەوا هەیە لەمیشدا هەیە.[5] وە ئەکرێتە ناو شەکرەوە لە کاتی کوڵاندنا.

زریشک، [زریسک][6]

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە بەر و بێستانا[؟] ئەڕوێ گوڵێکی جوانی هەیە.[7] بۆنی خۆشە بە زۆری ئەیکەنە ناو نان و برنجیش لە کاتی کردنی بە قبووڵی وەکوو بەناوبانگە ئەڵێن زیرە و زریشک بە هەر دووکیان تام و بۆنی ئەو نان و چێشتە خۆش ئەکەن.

---

١. بە فارسی (زوفا)، عەرەبی (الزوفا الطبیة) و لاتین (Hyssopus officinalis).

٢. سەرچاوەی شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (نی)، عەرەبی (القیصوب الجنوبي، الغاب، البردي) و لاتین (Phragmites australis).

٤. ١- ژیرە ڕەشە، بە فارسی (زیرە سیاه، زیرە کوهی، زیرە کرمانی)، عەرەبی (الكراويا، الكراوية) و لاتین (Carum carvi). ٢- زیرەی سەوز، بە فارسی (زیرە سبز)، عەرەبی (الكمون، السَّنُّوت) و لاتین (Cumin cyminum). کراویەدۆڵ -هەوارگەی شێخ حسامەدین- لە هەورامان گوایە بەهۆی بوونی زیرەی کێویلە یا هەمان گیای کراویەوە ناو نراوە.

٥. ڕوون نییە میرزا سدیق مەبەستی لە خوشکی زریشك چییە. چونکە زیرە گیایەکە لە بنەماڵەی ڕازیانە و گێزەر و زریشک دارێکە لە بنەماڵەی زریشکیەکان. مەگەر ئەوەی کە بەهۆی دەنکەکانیانەوە بێ.

٦. بە فارسی (زرشک)، عەرەبی (البَرْبارِیس، الزِّرِّشْكُ) و لاتین (Berberis vulgaris).

٧. ئەو زریشکەی لە بازاڕەکانی ئێستادا هەیە لە دارێکی چەقڵاوی دەیگرن و شێوەی داری هەیە نەک گیا.

زەردەچەوە، [زەردەچۆ، زەردەچێوە][1]

گیایەکە بە زۆری لە چین و هندستاندا هەیە. لەم دواییەدا بە هۆی سوود وەرگرتنیەوە و ڕەواجی بازاڕییەوە لە زۆر وڵاتی دیکەشدا پەیدا بووە. ڕەنگی چێشت وا زەرد و جوان ئەکا ئەگەر مرۆڤ برسیشی نەبێ حەزی لێ ئەکا. لە بارەی دەرمانیشەوە بۆ کیسەی سەفرا[2] و جگەر و سی سوودی زۆرە. هێزی گەدە زیاد ئەکات. چاو جوان ئەکات،.بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە بەسوودە. ئاوی زەردەچەوە بە کوڵاوی غەرغەرەی پێ بکەیت ئێشی دەم و دان ساف ئەکات. ڕێگەی میز کردن ئاسان ئەکات، بەڵام زۆر خواردنی بۆ نەخۆشی دڵ خراپە. لە بارەی سوودی پیشەسازییەوە ئەگەر دەزوو، خوری و ئاورێشم بە زەردەچەوە ڕەنگ بکرێ ڕەنگێکی سابت و نەگۆڕاوی هەیە. بە کورتی نیعمەتێکی بەسوودە کە خوای پەروەردگار بەخشیویەتی بە مرۆڤ. (رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا)

ژارماسی، [گۆگەم، گادەمە، گامە، گاومە][3]

گیایەکە لە شوێنە کوێستانەکانا ئەڕوێ. مەتر و نیوێ باڵای بەرز ئەبێتەوە. گوڵێکی زەردی هەیە تا حەز کەی تاڵە. خەڵکی دێهات لە کاتی بێ ئیشیدا هەڵی ئەکەنن لە ناو چەم و ئاوا بە بەرد ئەیکوتن، تاڵاوەکەی کە ئەچێتە ناو چەمەکەوە هەموو ماسییەکانی ئەکوژێ بۆیە پێی ئەڵێن: ژارماسی.

سێوزەمینی، [عەرزیلە، سێبنەهرد، سێوەعەرزیلە، گوڵەسێو][4]

سێوی بن عەرز ئەگەرچی بە پەتاتەشی پێ ئەڵێن،[5] بەڵام ئەم چەشنەیان گیایەکی خۆماڵیکراوە. باڵای دوو مەتر بەرز ئەبێتەوە لاسک و گەڵاکەی وەک گوڵەبەڕۆژە وایە. سەمەرەکەی وا لە بنکی قەدەکەیا و وا بەدەم ڕەگەکەیەوە پێشی ئەڵێن: گوێزەر.[6] خواردنی بەکاڵی و بە کوڵاوی سوودی هەیە بۆ ئادەمیزاد. بینایی چاو زیاد ئەکات. هێزی ڕەگەزی (جنسی) ئەجووڵێنێ. شەکری خوێن

---

١. بە فارسی (زردچوبە)، عەرەبی (الكركم، الهرد، أصابع صفر، الورص) و لاتین (Curcuma longa).

٢. توورەکەی زراو

٣. بە فارسی (گل ماهور، خرگوشک)، عەرەبی (البُوصِيرُ، آذان الدب) و لاتین (Verbascum thapsus).

٤. سێوزەمینی وشەیەکە لە ناوچەیکانی هەورامان و ئەردەڵان زیاتر بەکار دەچێ و بەرامبەری وشەی پەتاتەیە نەک عەرزیلە. بە فارسی (سیب‌زمینی ترشی)، عەرەبی (دوار الشمس الدرني، حرشف القدس، الألمازة، تفاح الأرض) و لاتین (Helianthus tuberosus).

٥. پەتاتە و سێوی بن عەرز یا هەمان عەرزیلە لە دوو بنەماڵەی جیاوازن.

٦. گوێزەر و گەزەر و گێزەرە یا هەمان (هويج) لە فارسی و (جزر) لە عەرەبی جیاوازە لەگەڵ سێوەعەرزیلە.

کەم ئەکاتەوە. پووک و دەم و ددان قایم و پتەو ئەکاتەوە. بۆ ناو ترشیات باشە.

سەڵمکە، [سەرمکە، سەمرکە، تەڕەسلێمانە][١]

گیایەکە لە زۆر جێگا هەیە، بە زۆری لە زەوی و دێبەرەکانـدا ئەڕوێ، ئەم گیـایە تـا ئێسـتا خۆماڵی نەکراوە، لە ڕەنگیا وا دیارە لە ڕەسەنی سـڵقە خەڵکـی دێهـات لە بەهـارا سـووری ئەکەنەوە یان ئەیـکەنە نـاو شـلەتامر و بـۆنی هەر وەک سـڵقە وا دیـارە سـوودی سـوودی دەرمانیشی لە سڵق کەمتر نەبێ.

سێفەڵۆکە، [سێفۆڵکە، گون کەڵەشێرە، دڵەشێر][٢]

گیـایەکە لە دەشـتەکانا ئەڕوێ. دوو گەڵای سـەوزی پـانی هەیە. لە میـانەی گەڵاکانـا دوو دەنکی سپی پەیدا ئەبێ یەکـێ بە ئەنـدازەی گـوێزێ بـۆیە پێـی ئەڵـێن سـێفەڵۆکە یـا گـون کەڵەشێر. باری دەرمانییەکەی جارێ نەزانراوە.

سیر، [سیرەخۆمانە، سیرەباخی][٣]

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە کوێستانەکان و زۆر لە زەوی و زارەکانا ئەڕوێ. چـوار جـۆر سـیر هەیە: سیرە ورچ، سیری پڵنگ، سـیرە بـۆگەنە و سـیری خۆمـانە. هەر چواریـان لە بـارەی دەرمانییەوە بە زۆری یەک ئەگرنەوە سوودی سیر بۆ ئادەمیزاد لە ژمارە نایە. چـوار هەزار و پانسەد ساڵ لەمەو پێش بە پەیکەری فیرعەونەکانی میسرەوە [وێنەی سیر] هەڵـواسراوە و لە ژێریا نـووسراوە ألـه (خـوا). خـواردنی سـیر مێشـک بەهێـز دەکـات و دەمـاری خـاو ئەکاتەوە. نەخۆشی دڵ ڕائەوەستێنێ. شێرپەنجە ڕائەگرێ و ناهێڵێ تەشـەنە بکـات. هێـزی ڕەگەزی (قوەی جنسی) زیاد ئەکا. بینایی چاو ڕۆشن ئەکاتەوە. کاروبـاری گـورچیلە ڕێـک- وپێک ئەکا. بۆنی ناخۆشی دەمی مرۆڤ کەم ئەکـاتەوە. بـۆ نەخۆشـی ڕۆمـاتیزمە و نقـرس (کۆپانە مل) یەکەم دەوایە. سینە نەرم ئەکا و هەناسە ئاسوودە ئەکا. دەنگی مرۆڤ زوڵاڵ ئەکا. ئەوەی سیرە بۆگەنە لە سەرەوە باسمان کرد باشترین دەرمانە بۆ گەنە و کەوەی[٤] مەڕ

---

١. بە فارسی (سلمک، سلمەترە)، عەرەبی (السرمق الأبیض، الزربیح الأبیض، رجل الإوز، رکب الحمل) و لاتین (Chenopodium album).

٢. جـۆرێکە لە گیـای فیفـۆکە (Colchicum spp.). ئەم گیـایە لە بەهـاران ئێـرکەی گـوڵە سـەوزەکانی دەردێن و سەرەتای پاییز بە گوڵە فیفۆکە دەناسرێنەوە.

٣. بە فارسی (سیر)، عەرەبی (الثوم المزروع) و لاتین (Allium sativum).

٤. کەویە، دەعبایەکی خڕۆکەی گۆشتنە، بەڵام بچووک. خۆی دەچەسـپێنێ بە پێسـتی ئـاژەڵە و خـوێنی دەمژێ. هاوشێوەی گەنەیە، بەڵام وردترە.

و مـاڵات كه به زسـتان ئه‌یگـرن. بـۆ كوشـتنی مـێش و مه‌گه‌زی زیـانبه‌خش له گه‌وڕ[١] و گه‌له‌خانی لادێ به‌كار ئه‌هێنرێ و باشه. ئاوه‌كه‌ی باشترین ده‌رمانه بۆ كرمـۆڵی. سـیر ته‌نیـا عه‌یبێكی هه‌یه كه گه‌لێ بۆنی ناخۆشه. ته‌نانه‌ت ماریش له بۆنه‌كه‌ی بێزاره. وه‌ک پێشینیان فه‌رموویانه: مار سیری نه‌ئه‌ویست سیریش له‌به‌ر ده‌رگاكه‌یـا ئه‌ڕوا. كه زۆر كه‌س له ترسـی بۆنه‌كه‌ی ناوێرێ بیخوات. ژانه‌سه‌ر چاک ئه‌كات. ئافره‌تی سـكپڕ بیخـوا دوور له نه‌خۆشـی ساواكه‌ی به ساغ و سه‌لامه‌تی ئه‌بێ. كاتێ مناڵه‌كه له دایک بـوو بـۆنی ده‌مـی بـكه‌ی بـۆنی سیری لێ دێت. وه شه‌كری خوێن دائه‌به‌زێنێ. بۆ نه‌خۆشی پێست مه‌ڵهه‌مـی لـێ دروسـت ئه‌كـرێ باشـترین ده‌رمـانه. له كـاتی دووچاربوونـدا به كـۆكه و گیرانـی سـنگ و قـوڕگ و هه‌ڵامه‌ت زۆر به‌سـووده. [له كـاتی] تووش[بـوون] به ماسـین (التهـاب – ئاوسـان) و هه‌ڵازران[٢] ئه‌گه‌ر سـه‌د گه‌رام سـیر له‌گه‌ڵ نیـو ده‌سـتوو (ده‌سـک) كه‌ره‌وز له نـاو دوو په‌رداخ ئاوا له‌گه‌ڵ یه‌ک په‌رداخ شیرا بكوڵێنرێ نیـو خـۆراک چایشـی تـێ بكـرێ چـاكترین ده‌رمانه بۆ نه‌خۆشی پووک و ده‌م و دان.

به ئاوی گووشراوی سیر غه‌رغه‌ره بكه‌ی هه‌موو ده‌م و دانت پاک ئه‌بن، [واته] (تعقیم) له میكرۆب. خـواردنی سـیر یـان شـۆردنی به ئـاوی سـیر پیازۆكه‌كـانی مـووی سـه‌ر زینـدوو ئه‌كاته‌وه و له هه‌ڵوه‌رین و موخۆركه ڕزگاری ئه‌بێ. مووی سـه‌ر به ڕه‌شـی ڕائه‌گرێـت نـایه‌ڵێ سپی ببێ.[٣] له بیرمان نه‌چـێ خـۆراكی سـیر ئه‌نـدازه‌ی هه‌یه. ژه‌مێـک له چـوار ده‌نـک تێپه‌ڕ نه‌كات. چونكه زۆر خواردنیشی له سه‌ر یه‌ک كرمێ له ناو گه‌ده‌دا دروست ئه‌كا. به‌و جـۆره‌ی باسمان كرد ژه‌می چوار ده‌نک نیوه‌ڕۆ و ئێواره تێكه‌ڵ به ماسـت و خه‌یـار و كه‌ره‌وز بكرێـت باشترین زه‌ڵاته و باشترین ده‌رمـانه بـۆ هه‌مـوو له‌ش. له هه‌موویشـی گـرنگتر ئه‌وه‌یه ئه‌گه‌ر هاتوو خواردنێكی خراپت خواردبوویان چێشتێكی كۆن كه ژاری كـۆنیه‌تی تیـا بـێ ئه‌و سـیره نایه‌ڵێ زیانت پێ بگه‌ینێت. وه گۆشت ئه‌گه‌ر كۆن بوو خـواردنی خـرابه،[٤] به‌ڵام ئه‌گه‌ر پـێش كوڵانـدنی به ئـاوی سـیر بیشـۆریته‌وه گۆشـته‌كه تـازه ئه‌كـاته‌وه، سـه‌م و ژاری نـاهێڵێ یـا به‌سـیره‌وه بیكـوڵێنی و كه‌فه‌كه‌ی بڕێـژی. ئه‌گه‌ر سـیر و هه‌نگـوین و نـۆک و زه‌نجه‌فیـل و كه‌ره‌وز جوان بیكوتی ده‌رمانه بۆ برک و كـۆڵنج. سـیر بكـرێته هه‌ر چێشـتێكی شـله‌وه تـامی

١. پشتیر، ئاغه‌ڵ، هۆڵ
٢. هه‌ڵزڵه‌پیان، زارێشه
٣. یانێ له پێش پیر بوون و به‌ته‌مه‌نی و به‌ساڵاچوویی. [په‌راوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]
٤. به تایبه‌تی جاران كه یه‌خچاڵ (سه‌لاجه) نه‌بووه بیپارێزێ. [په‌راوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

خۆش ئەکات. مادەی هێز و توانایی زیاد ئەکات. ژار و ژەنگ و خراپی تیا نایەڵێ. چونکە قیتامینD, C, B وا تیایە.[١] وە خوێن پاک و تراو ئەکاتەوە و ڕسووبات و گرێیەکی تیا ناهێڵێ.

سێپەڕە، [سێوەڕە][٢]

گیایەکە هەر چەند تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە، بەڵام لە دەشت و دەر و گوێ ئاوەکانا ئەڕوێ. بە لای ئاژەڵەوە خۆراکێکی خۆشە. لە بارەی سوودی دەرمانییەوە بیکوتی و بیکەی بە دەستەنەرمە بیخەیتە سەر هەر ماسینێ (ئاوسان و ئیلتهاب) خاوی ئەکاتەوە. برینی کاڵ ئەگەینێ و دەرگای ئەکا. هیچ جۆرە زیانێکی نیە. بە خواردنی سێپەڕە ماڵاتی شیردار شیرەکەی زۆر ئەکا.

سێسنە، [سوێسنە، سوێسن، سۆسەنێ، سۆسەن، سیسەن][٣]

گوڵێکە لە کوێستانە بەرزەکانا ئەڕوێ. گەڵاکەی شینە گوڵێکی و سپی هەیە. خەت‌خەتی مۆر لە گەڵای گوڵەکەدا دەر ئەکەوێ. گوڵێکی زۆر جوانی [هەیە.] وەک نێرگسی بۆنی خۆشە. کەواتە ئەگونجێ پێی بوترێ نێرگسی کوێستانی. باری دەرمانی تا ئێستا نەزانراوە، بەڵام ڕەنگە ئەویش وەک نێرگس بۆنکردنی بە سوود بێ بۆ لەش‌ساغی و تەمەن‌درێژی مرۆڤ.

سرێش، [خوژە، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ][٤]

گیایەکە خۆماڵی نەکراوە لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. ڕەگەکەی لە ناو گڵەوە بڕێ ئەستوور و ڕەشە، بەڵام لە ڕووی دەرەوە قەدەکەی مەیلەو سوورە. گەڵای وردی سەوزی هەیە لەو چاخەی (صمغ - زەمق) بە دەست نەهاتووە خەڵکی کوێستان زەمین بەو ڕەگە سوودیان وەرگرتووە لە جیاتی ئەو بەکاریان هێناوە. بۆ باری ئابووری بازرگانییەکەی گەورەی لە سەرە بۆ شارەکان. وە بۆ وەرگرتنی شت و گیرساندنی بەیەکەوە بە کاری ئەهێنن. نەرمەی سرێش بە پیشاوی برینی کاڵ ئەگەیەنێ و برینی گەیی دەرگا ئەکا. وە لە جیاتی چەسپ لە کارگەکانا بەکاری ئەهێنن بۆ گەلێ شت.

---

١. ئەڵێن خواردن و قووت دانی نۆکی کاڵ یا حەبی کلۆرۆفیل یا کەرەوز یا کاهوو بۆنی سیر ئەبڕێ. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. بە فارسی (شبدر وحشی، شبدر سفید)، عەرەبی (النفل الزاحف، النفل الأبیض) و لاتین (Trifolium repens).

٣. بە فارسی (سوسن سفید)، عەرەبی (الزنبق الأبیض، السوسن الابیض) و لاتین (Lilium candidum).

٤. بە فارسی (علف سریش)، عەرەبی (سریش) و لاتین (Eremurus spectabilis).

سوورەبنە، [سوورەونە، بنسوورە، سۆریاز، سۆریاس][١]

گیایەکە لە ناوەڕاستی مانگی بەهارا لە کوێستانەکانا پەیا ئەبێ دوو چڵی سەوزە و نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە بنکەکەی لە سەر شێوەی پیازە و ڕەنگەکەی سوورە بۆیە پێی ئەڵێن سوورە بنە، دەفعە نەرمە و کرۆکی لێ پەیدا ئەبێ وەک پیاز. تۆوەکەشی هەر وەک پیاز لە بەهارانا خەڵکی کوێستان زەمین ئەیکەن بە دۆخەوا، تامی چێشت خۆش و بۆن خۆش ئەکا، واتە ئەو خاسیەتەی لە پیازا هەیە لەمیشا هەیە، وشکی ئەکەن و بۆ زستان تێکەڵ بە چێشتی شلەی ئەکەن.

سڵق، [زڵق، باقلک، پنجار][٢]

سەوزەیەکی خۆماڵیکراوە. لە زۆر وڵات و شارا هەیە. لە وڵاتی خۆمانا [سڵقی] کەرکووک بەناوبانگە و بە سڵقی کەرکووک [دەناسرێتەوە]. وە هەروەها کوردستانی ئەودیو [دیوی ڕۆژهەڵات] زۆر سڵقی چاکی تیا ئەڕوێ و بەناوبانگە. گەڵایەکی پان و سەوز و لاسکێکی سپی [هەیە] و زیاتر لە نیو مەتر لە زەمین بەرز ئەبێتەوە. کەمێ مادەی ترش و ئاسنیشی واتیایە. زۆربەی شوێنەکان ئەیکەن بە یاپراخ وە بە سوورکردنەوە و مستەقا تامێکی خۆش و بەلەزەتی هەیە. سوودی زۆرە بۆ مرۆ تەنیا بۆ ئەوانەی نەبێ کە گەدەیان تووشی نەخۆشی بووە خراپە. چونکە ئاسنی وا تیایە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشا یارمەتی هەرس (هضم) زۆر ئەدا و بۆ نەخۆشی شەکرە خراپ نییە.

سمڵ، [سۆتکە، سۆتک، سەرڕەشە، ڕەبناڵۆک][٣]

گیایەکە لە گەڵێک لە کوێستانەکانا دەس ئەکەوێ.[٤] وە بە زۆری لە هێندستان و هەندێ لە وڵاتە عەرەبییەکان. گوڵ و گەڵاکانی سەوزە بەرەکەی پێی ئەڵێن سمڵ. لە نۆکی سپی گەورەترە و درێژکۆڵەیە. بۆنێکی خۆش و سەرنجڕاکێشی هەیە. ئافرەتان ئەیکەن بە ملوانکەوە لە گەردنی ئەکەن بۆ خۆشی بۆنەکەی و بۆ جوانیش. بەردەوامی لەسەر خواردنی چای سمڵ نەخۆشی شەکرە لا ئەبا. ئەگەر سمڵ بهاڕیتەوە و تێکەڵ بە مێخەک و توێکڵی هەنار و کەمێ خەڵووز و لیمۆدۆزی بکەیت چاکترین دەرمانە بۆ دەم و ددان،

١. بە فارسی (سیرجنگلی طوقه سرخ)، عەرەبی (كراث الدب) و لاتین (Allium jesdianum).

٢. بە فارسی (چغندربرگی) و لاتین (Beta vulgaris L. subsp. fotiosa).

٣. بە فارسی (اویارسلام زرد، سعد کوفی)، عەرەبی (سعد) و لاتین (Cyperus rotundus).

٤. لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان سمڵی قەراخی چۆمی گەورە لەبەر ئاوایی دووڕۆ و مەحمووداوا و کەناری چۆمی گردەڵان لە مەریوان، هەروەها لای چۆمی کەلوێ سەردەشت بەناوبانگە.

قایمی پووک و پاککردنەوەی (تعقیم).

سیسی،[1] **[مێوەخۆرکە، گیاجلە، زنج، سەڕاجە، تڕتڕە]**[2]

ڕووەکێکە لە دەشت و دەر و زۆرێک لە زەوییەکانا ئەڕوێ. چڵەکانی باریک و درێژە. ناوکێکی وردی سپی هەیە. ئەگەر خۆی بئاڵێنێ بە هەر گیایەکا بێ هێزی ئەکا و ئەیفەوتێنێ. سیسی خۆی دەرمانە، بەڵام بە مەرجێ خۆی نەپێچابێ بە گیای ژەهراوی خراپا. چونکە هەست و توانای مژینی زۆرە. ئەگەر خۆی ئاڵاند بە سیرا دەرمانیەتی سیری لە خۆیا کۆکردۆتەوە.

سەوڵ، [پۆپنەکەڵەشێرە، گوڵە سۆراوک][3]

ڕووەکێکە لە هەموو شوێنێکا هەیە. بە قەد باڵای پیاوێ بەرز ئەبێتەوە. گوڵ و گەڵاکانی قاوەیی مەیلەو سوورە. شێوە و ڕەنگی زۆر جوانە و سەرنجڕاکێشە. هەر لەو ڕووەوەیە کە هەر کیژێ جوان بێ و خاوەنی بەژن و باڵای بەرز بێ، پێی ئەڵێن: باڵای ئەڵێی باڵای سەوڵە. [لە] وتەی پێشینانیشدا وتراوە: سەوڵی خەرامان، [ئەویش] هەر لەم بارەوە وتراوە.

سیس عەمەر،[4] **[سوێسنەوەر، سوێسنبەر، سیسعەمبەر، جاترەبۆخۆشکە، هەزوەخاسە]**

گەڵایەکی بۆنخۆشە لە دەشت و دەرا ئەڕوێ و خۆماڵی کراوە. گوڵێکی زەرد و سوور و مۆریان هەیە. ڕەنگێکی جوانی هەیە و بۆ ڕازاندنەوەی باخچە و بەر و دێبەر جوانە. باری دەرمانی لە داهاتوودا بە یارمەتی خوا بۆتان ئەنووسین.

سپێناخ، [سپیناخ، ئەسپەناخ، ئەسپیناخ، سپەناخ][5]

گیایەکی خۆماڵی کراوە کە جووتیارەکان دای ئەچێنن بۆ فرۆشتن لە بازاڕا، قەد و باڵای لە سڵق خوارترە، بەڵام بۆ مستەقا و هەموو چێشتێکی شلە لە سڵق خۆشتر و بەهێزترە. سپێناخ مادەی پرۆتین و ئاسنی تیایە خواردنی زۆر بەسوودە بۆ ئادەمیزاد بەڵام بۆ ئەو

١. سیسی هەمان (سس) لە فارسییە. ئەم وشەیە کوردی نییە. سیسی لە بازاڕەکانی هەرێمی کوردستان بۆ تۆوی کەنگر (داندۆکە، کەنگرۆشک، کەنگرۆک) بەکار دەبرێ. دیارە کە ئەویش وشەیەکی عەرەبییە.

٢. بە فارسی (سس)، عەرەبی (حامول، افتیمون، کشوث) و لاتین (Cuscuta campestris).

٣. بە فارسی (تاج خروس قرمز)، عەرەبی (قطیفة دمویة، قطیفه) و لاتین (Amaranthus cruentus).

٤. بەپێی ناوی (سیسعەمەر) و ڕوونکردنەوەی گیا دەبێ مەبەستی لەو جۆرە جاترە بێ کە بە فارسی (آویشن واقعی، سیسنبر، سوسنبر، آس‌بویە)، عەرەبی (النَّمّام، الدَّبیب، الحَبَقُ الدُّودِي) و لاتین (Thymus serpyllum).

٥. بە فارسی (اسفناج)، عەرەبی (السبانخ، الإسفاناخ) و لاتین (Spinacia oleracea).

کەسەی نەخۆشی گەدە یـا لمر و بەردی گـورچیلەی هەبـێ زۆر خـواردنی بـاش نیـیە، واتە سوودیشی زۆرە و زیانیشی هەیە بۆ ئەو کەسانە.

سۆڵان، [سووڵان، گوڵەسۆ، پلەسۆ][1]

گیایەکە لە کوێستانەکانا بە تایبەتی لە شوێنی مێرگ و تەڕاییـدا نەش و نوما ئەکـا و بـاڵای دوو مەتر بەرز ئەبێتەوە گوڵی سپی دەرئەکا بە تۆپەڵ لەسـەر شـێوەی قەڕنابیـت، تـامێکی تونی هەیە، گەڵاکەی بۆ سەر برینی پیس بەسـوودە، پـاکی ئەکـاتەوە، زۆر جـار بەناسـکی گوڵەکەی ئەکوڵێنن ئاوەکەی ئەڕێژن و سووری ئەکەنەوە و ئەی خۆن.

سینامەکی، سینەمەکی[2]

گیایەکە بە زۆری لە عەرەبستان هەیە بە تایبەت لە وڵاتی حیجاز(عەرەبی سعوودی) وە لە هێندسـتانیش هەروەهـا. گەڵاکەی سـەوزە و چڵەکـانی کەمـێ مەیـلەو سـپییە و بـاریکە، دەرمانێکی چاکە بۆ ڕەوانی بێ ئەوەی هیچ زیانێکی هەبێ ئەگەر تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ ژانە سک چاک ئەکا وە مایەسیری دەرمان ئەکا.

سوڵتان وەرد، [شای گوڵان، شاگوڵەباخ، شاگوڵ][3]

گوڵێکە لەناو گوڵانا بۆ ڕازاندنەوەی ماڵ و باخچە لەبەر جوانی نازناوی سوڵتان وەردی پێ بەخشراوە. بە زۆری لە ناوچەی لاجان[4] و تاڵش[5] زۆرە. وە ئەگـونجێ ئەمر نـاوە بە عەرەبـی (سلطان الورد) بێ. چونکە بە کوردی پێ ئەڵێن: شای گوڵان.[6]

---

١. بە فارسی (گلپر)، عەرەبی (هرقلیة) و لاتین (Heracleum persicum).

٢. بە فارسی (آکاسیا، درخت سنای مکی)، عەرەبی (سـنامکی) و لاتـین (Cassia italic). لە کـوردەواری گەڵاکەی بە سینەمەکی و سەنامەکی و میوە درێژۆکەکەی بە بابنەپێچ و خەیارچەمەر دەناسرێتەوە.

٣. جـۆرێ گوڵەبـاخی گـوڵ گەورە و هەزارپەڕە. لە نـاو جۆرەکـانی گوڵەبـاخ جۆرێـک هەیە کە گـوڵی گەورەیە و لە فارسـیدا بە (گـل محمـدی صـد پـر) دەنـاسرێتەوە. گوڵەبـاخ، گوڵبـاخی و گوڵەسـوور بە فارسی (گل محمدی)، عەرەبی (الورد جوري، الوردة الدمشقية) و لاتین (Rosa damascena).

٤. وێدەچێ هەمان لاهیجان بێ لای شاری تاڵش. لاجان بۆخۆی ناوچەیەکە لە پیرانشار

٥. شارێکە لە باکووری ئێران

٦. مامۆستا حەقیقی لە شێعرێکدا دەفەرمێ: شای گـوڵان چـادری هەڵـدا لە چەمەن / لەشـکری لالە لە پاڵی کوێستانی. یا مامۆستا وەفایی لە شێعرێکدا فەرموویەتی:

لە باغـان ئاهـ و ناڵین دێ   دەڵێـن شای ئێو گوڵان ڕۆیی

لە مەیخانان سەدای شین دێ   مەگـەر پیری موغان ڕۆیی

سالمه، [سارمه، شڤانک، هەوێنی بەستەنی][1]

گیایەکە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. تەنیا لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. بە زۆری لە ناو مێرگ و تەڕەزۆنگدا[2] ئەڕوێ. گەڵای سەوزە و کرۆکی زیاتر لە ٢٠ سانتیم بەرز ئەبێتەوە. لە شێوەی گیاکەڵەیە،[3] بەڵام جیاوازییان لەباری ئابوورییەوە هەیە. سالمە بازرگانی گەورەی لەسەرە و نرخ و قیمەتێکی باش ئەکا و بۆ دێهاتە دوور لە شارەکان سوودێکی زۆری هەیە. بنکەی سێ تا چوار دەنکی لە سەرە لەسەر شێوەی گێزەری سپییە، بەڵام کەمێ وردترە. دوای ئەوەی کە هەڵی ئەکەنن وشکی ئەکەن ئەیبەنە بازاڕ و ئەیفرۆشن، بەڵام دوای پاک-کردنەوە بە زۆری دۆندرمە و گەلێ شتیتری لێ دروست ئەکرێ. وە بۆ زۆر شتیتر بەسوودە هاوڵاتیان ئەیزانن بۆ دەقی قوماش باشە.

سێکووز، [سێسوو، سێسووچ، سێسووچکە][4]

گیایەکە لە بنەماڵەی زەلە سێ سووچی هەیە تیژە. لە گوێ چەم و ئاوا ئەڕوێ. بۆ تفاقی ئاژەڵ و ماڵات باشە.

سپەند، [سپەندەر، ئەسپەندەر، ئەسپەنەر، قانگ][5]

گیایەکە زۆر ناسک و تەنکە وەکوو پووش وایە لە دوورەوە چاوی کەوت بە ئاگر وەک بەنزین کڵپە ئەکات. بۆیە هۆنەر [شێخ سەعدی شیرازی لە کتێبی گوڵستاندا] وتوویەتی:

آتش سوزان نکند با سپند　　　　آنچه کند دود دل مستمند

یانی ئەوەی کڵپەی دەروون و سۆزی دڵی هەژار و بێنەوایان و لێقەوماوان ئەیکات قەت سپەندندەر نەیکردووە بەو هەموو توانای سووتەمەنییەی.

سپەندەر

ئەم گیایەش لە ڕەگەزی سپەندە، بەڵام وەکوو ئەو ناسک و تەنک نییە.

---

١. بە فارسی (ثعلب، شاطریون، ارکید)، عەرەبی (السحلب الذکري) و لاتین (Orchis mascula).

٢. تەڕەزۆنگ: زەلک و زۆنگاوو زەوەنگ و ئاودڕەکان [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. گیاکەڵە، کێرەکەڵەگا، بۆمترەکە، گیابێڕێ یا گوڵەک بە فارسی (گل جالیز)، عەرەبی (الهالوک، الجعفیل، أسد العدس، خانق الکرسنة، شیطان البرسیم، خبز الأرنب، عشب الثیران) و لاتین (Orobanche spp.).

٤. بە فارسی (جگن)، عەرەبی (السُّعَادَی، النمص) و لاتین (Carex pendula).

٥. بە فارسی (اسفند، اسپند)، عەرەبی (الحَرْمَلُ الشَّائعُ، غَلْقَةُ الذِّئْب، السَّذَابُ البَرِّيُّ) و لاتین (Peganum harmala).

سوورنجان[١]

گیایەکە لە شێوەی سەوڵ دایە، بەڵام باڵای وا بەرز نیە. بگرە وەکوو سەڵمکە کێـویلە وایە. گەڵاکانی قاوەییە ئەکرێتە ناو چێشتی شلەوە تامی خۆش ئەکا و سوودیشی هەیە.

سەنجر

گوڵێکە لەناو باخ و باخچەکاندا ئەڕوێ بۆ جواکی و ڕازاندنەوەی بەر و دێبەر.

سیواک

ڕوەکێکی [...]

شنگ، [ئەسپینگ، ئەسپنگ. هەسپینگ، حەسپینگ][٢]

گیایەکە بەزۆری لە کوێستانەکانا ئەڕوێ و چەنـد جـۆری هەیە: ١. نیـو مەتـر لە زەوی بـاڵای بەرز ئەبێتەوە، گەڵاکەی پان و سەوزە لاسکەکەی سپی واشە و تامی خۆشـە. ٢. گەڵای پـانە، بەڵام لە زەوی بەرز نابێتەوە. ٣. گەڵایەکی باریک و گرنج گرنجی هەیە. بە زەویدا پەخش و بڵاو ئەبێتەوە.[٣]

بە هەموویشـیان ئەوتـرێ شـنگ، بەڵام بە گەڵا باریکەکانیـان ئەوتـرێ شـنگەمـارانە. هەموویـان شـیریان هەیە. لە بـاری دەرمـانییەوە هەموویـان وەک یەک وان. لە بەهارانـا خواردنی شنگ دەرمانێکی باشە بـۆ پـاک کـردنەوەی گەدە و ڕیخۆڵەکـان. شـەکری خـوێن دائەبەزێنێ. ژنان و منالان بە خوێوە لە دەرەوە چاکی ئەخۆن.

شەوەر، [شەوەری، شەوەرگ، شەڤدەر، شاوێر، هەندەکۆ، هەندەقۆ، هندکۆ][٤]

گیایەکی خۆماڵیکراوە. لاسکی کەمێ سپی و گەڵای سەوزە. لە بنەمـاڵەی سـێپەڕەیە، بەڵام زیاتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە بە هۆی خۆماڵی بوونیەوە و خۆراک پێدانی لە زەوی و زاری جووتیارەکانا. زیاتر لە مەترێک بەرز ئەبێ. خۆراکێکی چاک و بەسوودە بۆ ئاژەڵ و مـاڵات بە تایبەتی بۆ بەشەکانی یەکسم لەناو ئەوانیشا مـاین و ئەسـپ. شـیری مـاین زیـاد ئەکـا و دەماری ئەسپ ئەستوور ئەکا. لە شێخانی خانەدانی بیارەم بیستووە کە ئـاوی شـەوەر بـۆ

---

١. (سورنجان) ناوی فارسـی (گـوڵە جـووتێرە، گـوڵە فیفـۆکە: Colchicum spp.)ــیە. ئەو ڕوونکـردنەوە لەسەر سوورنجان بە گوڵە فیفۆکە ناخوات.

٢. بە فارسی (شنگ)، عەرەبی (لحیە التیس) و لاتین (Tragopogon ssp.).

٣. ئەوەی لە (فەرهەنگی ڕوەکناسی کوردستـان) لەسـەر شـنگ نووسیومە، یـازدە جـۆر لە کوێسـتان و دەشـتەکانی کـوردەواری هەیە. شـنگەماینە، شـنگەمارانە، شنگەخاسـە، شنگەشـێخانە، شـنگە بـاریکە، شنگە کێفیلە و تەڕلە جۆرەکانی شنگی ناوچەی هەورامان و ئەردەڵانە.

٤. بە فارسی (شبدر)، عەرەبی (النفل) و لاتین (Trifolium spp.).

مایەسیری باشە. [هەروەها] ڕۆژی دوو پیاڵەی بۆ نەخۆشی ئەعساب باشە.

شاپانەسەرە، [گوڵە شاپانکە][١]

گیایەکە لاسکەکەی سپیواشە. گەڵای ورد و سەوزە. گوڵەکەی تۆپن و زەردە. زیاد لە مەترێ باڵای بەرز ئەبێتەوە. گوڵەکەی لە گوڵی شەستپەڕ پان و ئەستوورترە. دەوری گوڵەکەی ڕەق و قاوەیی یان زەردە. بۆیە پێی ئەڵێن: شاپانەسەرە. بە ناسکی [گەڵاکانی و دوایی لاسکەکەی] ئەخورێ.

شەستپەڕ، [گوڵە شەسپەڕ، گوڵە تیکە][٢]

گوڵێکە لە بنەماڵەی گوڵەباخە.[٣] لە داریش ئەچێ و لە گیایش ئەچێ. بە زۆری لەناو پەرژینی باخات و گوێ جۆگە و دێبەرەکاندا ئەڕوێ. گوڵەکەی تۆپە زیاتر لە شەست گەڵای گوڵ بە دەوری یەکا دەئاڵێن و وەکوو کەلەرم خۆیان ئەپێچنەوە. بۆیە پێیان ئەڵێن: شەستپەڕ. زۆریان بۆن خۆش و عەتردارن. بە چایی بیخۆن بۆ ژانەسک باشە. ئەگەر عەترەکەی بگرن گوڵاوە.[٤] گوڵەباخیش هەر لە ڕەسەنی شەستپەڕە کە سوور و زەرد و سپی و قاوەییان هەیە. زۆر عەتری و بۆنخۆشن. حەڵوای گوڵە زەرد[٥] باشترین خۆراکە لەسەر سفرەی میوانداری دائەنرێ بە تایبەتی لەسەر سفرە و خوانی بەگزادەی جاف.

شنگەمارانە

لەگەڵ شنگدا باس کراوە.

---

١. بە فارسی (خوش‌نما)، عەرەبی (؟) و لاتین (Rhaponticum insigne).

٢. بە فارسی (گل آهار)، عەرەبی (زینیا) ولاتین (Zinnia elegans). لە هەندێ شوێنی کوردەواری بە گوڵ زەمەقی (Iris perrieri) دەڵێن: شەشپەڕ. ئەو زیاتر لەبەر پەڕە پەڕەی گەڵاکانیە کە بە شەشپەڕ دەیناسن. مامۆستا هەژار لە شێعری (من و بولبول)دا دەفەرمێ:

لە گوڵە بابوونە و کەنێرە — هێرۆ و شەشپەڕ و شلێرە
شێستپەڕ گوارەی پڕ ڕەنگە — ئەڵماس تنۆکی ئاونگە

٣. شەستپەڕ سەر بە Asteraceae و گوڵەباخ سەر بە Rosaceaeـیە.

٤. گوڵاو ئاوتکی گوڵەباخە. دیارە میرزا سدیق لێرە مەبەستی لە ئاوتکی شەستپەڕە کە وەک گوڵاو بۆنی هەیە.

٥. گوڵە زەرد هەمان ول یان شیلانی گوڵ زەرد (نسترن زرد بە فارسی و ورد منتن و ورد فارسي أصفر بە عەرەبی و بە لاتین Rosa foetida). لە گۆرانی فۆلکلۆریدا هەیە، دەڵێ: گوڵی زەرد و سووری سلێمانبەگی بانە / لە وێنەت نییە لە ڕووی جیهانا.

شیرینشۆک، [شیرینشەوق، گوڵەشۆکە، گوڵەشەکەرە][١]

گیایەکە بەزۆری لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. دوو سێ گەڵای شینی مەیلە و پانی هەیە. ١٠ سانتیم لە زەوی بەرز ئەبێتەوە گوڵێکی سووری زۆر جوان دەر ئەکا لە تەواوی گوڵاڵە سوورەکانی هەر دوو چیاکان جوانترە و بە شەوقترە. گەڵای گوڵەکەی قایم و ئەستوورە بنکی ئەم گوڵە واتە سەلکەکەی وەکوو سەلکی پیاز وایە، بەڵام بچووکترە زۆر شیرین و بەتامە منداڵان کە ئەچنە کوێستان بەزۆری بە شوێنیا ئەگەڕێن سەلکەکەی ئەخۆن و گوڵەکەشی ئەهێننەوە ماڵەوە. خواردنی سوودی زۆری هەیە بۆ لەش و لاری مرۆڤ.

شووتی، [شمتی، شمتوو، شفتی، شامی، شوومی، هەنی، زبەش][٢]

وەکوو هەموان دەزانین میوەیەکی زۆر خۆش و ڕوەکێکی خۆماڵیکراوە و بەسوودە. بڕێک ئەڵێن سەرەتا لە هیندستانەوە هاتووە هەندێکیش وتوویانە لە حیجازەوە هێنراوە. خواردنی شووتی بۆ مرۆڤی ساغ باشە و بەتایبەت بۆ کەسێ فشاری هەبێ زۆر باشە، بەڵام بۆ ئەوانەی نەخۆشی گەدەیان هەیە باش نییە. چونکە دێر هەرس ئەبێ. شووتی ئەگەر تێکەڵ بە سکەنجەبینی بکەی بۆ نەخۆشی یەرەقان باشە. مرەبای توێکڵی شووتی زۆر بەسوودە بۆ نەخۆشی گەدە. ئاوی شووتی دوای پاڵاوتن بخورێتەوە زۆر باشە. شووتی بۆ تینوویەتی باشە و فێنکە. خوێن پاک ئەکاتەوە. خۆشی ئەدا بە لەش. بۆ هاوڵە و سوورێژە دەرمانە. شووتی گرد و درێژی هەیە. ناویان سوور و زەردە وەکوو بە ئاو ئەبێ بە دێمیش ئەبێ. دێمیەکان شیرینترە. ناوکی شووتی بە ساغی قووت دانی خراپە. گەورە و بچووکی شووتی بەگوێرەی تۆو، خاک و لێزانینی جووتیارەکەیە. شووتی وا بەرهەم هێنراوە کە کێشی ٣٧ کیلۆ بووە. یەکێکە لە هەزاران جۆری خواردەمەنی و میوە و سەوزە کە خودای گەورە بۆ ئێمەی فەراهەم هێناوە کە سوودی لێ وەربگرین و شوکرانەی نێعمەتی بکەین. وە لە شێخی بیارەم بیستووە کە فەرموویەتی شووتی زۆر خواردنی شیفایە، بەڵام کەم خواردنی بەڵایە. یانی زۆر خواردنی شیفایە بۆ لەش و لار کەم خواردنی نەخۆشی و سەفرایە.

شەمامە، شەمامۆکە، [شەمامک][١]

---

١. ئەو ڕوونکردنەوەی میرزا سدیق داویەتی هەمان گوڵە مێلاقە یا ڕەبەنۆکە (بە فارسی لالە کوهی، بە عەرەبی التولیب و بە لاتین .Tulip spp)، بەڵام پێویستە جۆرەکەی دیاری بکرێ. هەندێ شوێن شیرینشۆک بە گیای پیشۆک دادەنن.

٢. بە فارسی (هندوانە)، عەرەبی (البِطِّيخ الأحمر، الرقي، الدلاح، الحبحب، الجح، الجبس) و لاتین (Citrullus lanatus).

لە ڕەسەن و بنەماڵەی کاڵەکە. جۆری گرکە یان زرکەشەمامە[٢] وەکوو کـاڵەک گۆشـتی نیـیە. [شەمامە] بچکۆلە و جوان و ڕەنگین و خەت خەتە و بـۆنی خۆشـە. خـواردنی شـەمامە بە کاڵی خوش نییە تـا جـوان نەگـات، بەڵام بـۆ نەخۆشـی شـەکرە بە دان و ئـاو و پێسـتەوە بخورێ چاکە و پێشینیان فەرموویانە. ئەڵێن لە کۆنـدا دیـاری ئێـوان دۆسـت و دەزگیـران بـووە. شـەمامە و خاڵخـاڵ گـۆرانیەکی فلکلـۆریی و بەناوبانـگ و ڕەسـەنە. مەمکـی تـازە هەڵتۆقیوی کچانیشیان پێ بەراورد کردووە، وەک وتراوە:

هەی گەردە گەردە گەردە شەمامەکانی زەردە

شیوت، شویت، [شووتە، تۆراخ، دۆراخ، بەلبەنی][٣]

گیایەکی تامر و بۆنخۆشی خۆماڵیکراوە. سەوزە و گوڵی زەردە. لە بـازاڕا بە زۆری ئەبیـنرێ و لە زۆر باخچە و بەراوەکانا ئەڕوێ. بۆ ناو دۆ و تۆراخ و یاپراخ و بۆ ناو گۆشـتی شـفتە و نۆکاو و گەڵێ شتیتر بەسوود و بەکەڵکە. تـامر و بـۆنی ئەو شـتانە هەمـووی خـۆش ئەکـا. خواردنی شویت گەدە بەهێز ئەکات و ئارەزووی خـواردن زۆر ئەکـا. پـاڵ پێـوەنەری ژار و سەمە،[٤] بۆ ڕیخۆڵە مولایمە.[٥] نەخۆشی مانگانەی ژنان باش ئەکـا. بـۆ گـورچیلە و میزڵـدان باشە، هەروەها بۆ هەناسەتوندی و بۆ جگەر و کۆڵنج و بۆ لابردنی ژاری نـاو گەدە باشـە. شیوت ڤیتامینیC [تێدایە]. هۆرمۆنی ژنانە و ئارەزووی ژنان زیاد ئەکا و هەروەهـا شـیری دایکان زۆر ئەکات.

شەوبۆ، [گوڵە شەوبۆ، شەڤبۆ][٦]

---

١. بە فارسی (دستنبو)، عەرەبی (؟) و لاتین (Cucumis melo var. dudaim).

٢. گرکە، زرکەکاڵەک، زرکەشەمامە و کاڵەکەڕووشـە بە فارسـی (گرمـک)، عەرەبـی (الکنتـالوب شـمام، الکنتالوب) و لاتین (Cucumis melo var. cantalupensis).

٣. بە فارسی (شوید، شبت)، عەرەبی (الشِّبِتُ، الشِّبِث، السِّبِتُ) و لاتین (Anethum graveolens).

٤. هەمان (سمات و سم) عەرەبی. واتا ژەهر

٥. [ملایم] واتا نەرم و هاوسان

٦. ئەوەی لە کوردەواری بە گوڵی شەوبۆ دەناسرێ لە ڕاستیدا چەنـد گیـای جیـاوازە، بەڵام هەموویـان شەوانە بۆن و بەرامەی خۆشیان هەیە، وەکوو: (شببـو بە فارسی و بە لاتیـن Hesperiz kurdicus)، گوڵەپووران، (مریم گلی بە فارسـی و بە لاتـین Salvia multicaulis)، (چلیپـایی بە فارسـی و بە لاتـین Matthiola longipetala)، (گـــل اروانە هورامـــانی و بە لاتـــین Hymenocrater longiflorus)، براپـــوونگە، ســـوورەپنگ، (پونەســـا بە فارســـی و بە لاتـــین Nepeta racemosa)، (Aethionem grandiflorum) و گوڵە میخەک (میخک وحشی بە فارسی و بە لاتین Dianthus orientalis)

گوڵێکە لە دەر و دەشت و بەر و دێبەر و باخچەکانیشا ئەڕوێ. چڵ و گەڵای سەوز و جوانە. بە شەو بۆنێکی خۆشی هەیە، بۆیە ناونراوە شەوبۆ. باری دەرمانی تا ئێستا نەزانراوە.

شەرواڵ‌بەکۆڵ[1]

گیایەکە بە زۆری لەناو کوێستانەکانا ئەڕوێ. گەڵا و لاسکی سەوز و سپییە. باڵای مەترێ بەرز ئەبێتەوە وەکوو گیای کۆکڵاشک وایە. بۆیە بەو ناوەوە ناو نراوە ئەوەندە ڕەوانە بەهێزە بۆ ڕەوانی هەر کەسێ بیخوا فریا ناکەوێ شەرواڵ داکەنێ. ئەبێ هەمیشە بیدات بەشانیا تا تەواو ئەبێ. ئەم گیایە تا ئێستا خۆماڵێ نەکراوە وە پزیشکەکان نایناسن. ئەو کەسانەی لە دێهات و لادێ و ناوچە دوور لە شارەکان دووچاری قەبزی و گیراوی ئەبن ئەم گیایە ئەدۆزنەوە لە دەمر ڕەگەکەیا بە تیغێکی تیژ ئەیبڕن دەس بەجێ شیرێک دەرئەدات بە ئەندازەی کەوچکە چایەک لەو شیرە ئەخۆن. دوو کاتژمێر نابات ڕەوانی ئەکات یان چڵێ لە گیایەکەی بیجوویت و بیخۆیت. زۆر جاریش کلۆیە شەکر لە شیرەکەی هەڵ ئەکێشن و وشکی ئەکەنەوە بۆ زستان هەر کەسێک کلۆیەک لەو شەکرە بخوات ڕەوان ئەبێ. لە ناوکە بلاڵووکە کێویلە بەهێزتر و ڕەوانترە. لە هەمووشی گرنگتر دواتر قەبزی نیە وەکوو دەرماکەکانی‌تر.

شەونم

گیایەکی وردی سەوزە لە ڕەسەنی سێپەڕەیە، بەڵام بە ئەندازەی سێپەڕە بەرز نابێتەوە. بە شێوەی مێرگ و مێرغوزار ئەڕوێ. لە شوێنە ئاوڕێژە و کوێستانەکانا ڕەوشتی وایە هەموو شەوێ نمناک ئەبێت وەکوو ئاوی لێ پژابێت بۆیە ناوی شەونمە. هەر لەبەر ئەوەیە ناوی زۆر لە کچانی جوان بەمر ناوەوەیە.

شاتەڕە، [شەتەڕە، مامجێژنۆکە، خوێن‌پاڵێن، زوورکە][2]

گیایەکە بە زۆری لە کوێستانەکانا و لە گوێ جۆگە ئاوەکان و زەوی و زاری جووتیارەکانا ئەڕوێ. گەڵای وردە و لاسکی سەوزە و نیو مەتر زیاتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵاکانی مەیلەو شینە. ئەم گیایە بۆ ماڵات تفاقی بەهێزە، بەڵام بۆ باری دەرمانی زۆر باشە. شێخانی خانەدانی بیارە بۆ زۆر نەخۆشی بەکاری ئەهێنن بە تایبەتی بۆ بەڵەکی و سەودایی

---

١. ئەم گیایە هێشتا ڕوون نەبووەتەوە دەبێ کام گیا بێ. هەندێ بە جۆرێ لە خوشیلک و هەندێ بە جۆرێکی ئاڵەکۆکی دادەنێن. ئەوەی دیارە کە جۆرێ خوشیلک هەیە لە ناوچەی موکریان بە ئاڵقەتیز دەناسرێ و ئەویش هاوشێوە وا باس دەکەن کە کەسێ بیخوا دەبێ پاتۆڵەکەی دابکەنێ.

٢. بە فارسی (شاهتره)، عەرەبی (شاهترج، بقلة الملک) و لاتین (Fumaria officinalis).

وە بـۆ ئـازاری ناوسـک ئەیـکەن بە چـایی. چەقچەقەیـش وەک [شـاتەڕە] وایە لەبـاری خاسیەتی دەرمانییەوە.

شـەقایەق،[1] [گـوڵە خەنـدەران، گـوڵە مەمـۆڵە، گـوڵە بەوی، نـانودۆبـڕ، کاسەشـکێنە، گوڵاڵەسوورە]

گیایەکە لە زۆر جێگا ئەڕوێت لە جۆگە و باخچە و بەر و دێبەری ماڵانیشا هەیە. گوڵی ئەم گیایە نە سوورە و نە زەردە و نە سپی‌یە، لە نێوان هەر سێکیانا ڕەنگێکی بە خـۆی گرتـووە. سەرنجڕاکێشە لە باسی شیرین و فەرهادیشدا باسی هاتووە بە ناوی شـەقایەق بێـر[؟]. بـۆ ئەو کەسانەی ئـازاری شـەقیقەیان هەیە گـوڵە شـەقایەق دەرمـانە. ئەو ژانەسـەرە دوور و درێژە کە تووشی بازێ[2] کەس ئەبێ [و] بە زۆری لە دوای هەتاوکەوتن لایەکی سـەری دێـتە ژان [بەکارهێنانی ئەو گوڵە چارەسەرە بۆیان].

شێلم، [شەلەم، شەلم، شێلمە][3]

گیـایەکی خۆمـاڵی کـراوە لە دەر و دەشتیشـدا هەیە. شـێلم سـەوزەیەکە سـەلکێکی هەیە وەکوو توور گەورە و بچووکی هەیە گەڵاکەی سەوز و پانە. جۆرێکیـان هەیە بنکـی نیـیە و گەڵای زۆرە ئەکرێتە ناو ترخێنە واتە شەلەمین. [لەم شێلمە] بۆ زستانان [لە] کـاتی بەفـر و سەرما و سۆڵە چێشتی جۆراوجۆر دروست ئەکـرێ کە زۆر بەسـوود [و بە] تـامە. چێشـتی حەوتترینگەی لێ دروست ئەکرێ کە قیمەت و تامی هەر تەواو نابێ بە گۆشتی سوورەوە کراو و مێـوژ و نـۆکی خـڕ و چەوەنەرەوە حەوت جـۆر شـتی تـێ ئەکـرێ. وە هەروەهـا لە ترخێنە (اكل الوزير) دروست ئەکرێ. جۆرێکی تریشیان هەیە سەلکدارە بە کـوڵاوی بەکـار ئەهێنرێ بۆ فرۆشتن و خواردن. دۆشاوی خورمای تێکەڵ ئەکەن تامی زۆر خۆشە. لەبـاری دەرمانیشەوە چونکە خـوای پەروەردگـاری تـاک و تەنیـا مـادەی ئەنسـۆلینی تیـا دروسـت کـردووە باشـترین دەرمـانە بـۆ نەخۆشـی شـەکرە. بە کـاڵی و بەکـوڵاوی هەمـوو جـۆرێکی بەگشتی بۆ گەدە سالم و ڕەوانە. یارمەتی هەرس ئەدا. وە زۆر سوودیتریشی هەیە. ئـاوی شـێلم لە نیـوەکوڵاویـدا بگریـت بە پـاڵێوراوی بیکەیـتە نـاو شووشـە ڕۆژی دوو پیـاڵەی

---

١. [شقایق] وشەیەکی فارسییە. بە فارسی (شقایق، لاله داغدار)، عەرەبی (الخَشْخاش المَنْثور، زغليـل، الخَشْخاش الشـائع) و لاتـین (Papaver rhoeas). هەروەهـا لە فارسـیدا (Glaucium grandiflorum) هەر بە (شقایق شاخدار، شقایق) دەناسرێتەوە. لە کوردیدا ئەمە بە شیرینشاتەڕە کێویلە دەیناسن.

٢. بڕێ، هەندێ

٣. بە فارسی (شلغم)، عەرەبی (اللِّفْتُ، الشلغم) و لاتین (Brassica rapa var. rapa).

بخۆیتەوە بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.[١]

شملّی، [شەمێلە، شەمبەلیک، شملیە][٢]

گیایەکی خۆماڵیکراوە و جووتیارەکان لە بەهارا دایئەچێنن. لاسک و گەڵای سەوز و گوڵی زەردە. لە پایزا دێتە بەرهەم. ئەیکەنە ناو کولێرە و نانەوە ڕەنگ و تام و بۆنی خۆش و جوان ئەکات. لە ڕووی دەرمانییەوە لە ڕەشکە و ڕازیانە و کاخڵی کەمتر نییە. خوای پەروەردگاری تاک و تەنیا ئەمانە هیچیانی بێ سوود و [بێ]کەڵک دروست نەکردوون. هەموویان بەسوودن بۆ مرۆ (ئینسان).

شیرین بەیان، [بەلەک، بەلەکەشیرینە، بەلیک، مەکووک، مێکووک][٣]

گیایەکە من خۆم نەمدیوە و نایناسم، بەڵام طب الکبیر باسی ئەکا و ئەڵێ: گەڵای سەوز و وردە، لاسکی مەیلەوڕەشە و بە زەویدا بڵاو ئەبێتەوە. بە زۆری لە کوردستانی تورکیادا باشترین دەرمانە بۆ بەرگری لە نەخۆشی شێرپەنجە (سرطان). بە کۆمەکی خوا لەمەودوا هەوڵ ئەدەین بۆ ناسینی. ئەگەرچی لە شێخانی خانەدانی بیارەم بیستووە، فەرموویانە: شیرینبەیان و بەلەک هەردووکیان سوودیان هەیە بۆ زۆر نەخۆشی.

شەقاقیل، [گێزەرەسپی، گەزەرەسپیکە]

گیایەکە لە بنەماڵەی گێزەرە بە فارسی (زرد کیش)ی پێ ئەڵێن یان ڕیشەبزن بە کوردی.[٤] ڕەگی ئەم گیایە وەکوو گێزەرە سپییەکان هەمووی گرێ و لکە، لە زەوی دەری ئەهێنن. پێستەکەی مەیلەوڕەشە. ڕەگ ڕەگاوی نییە هەر گرێ و لکە. هەیشیانە سپییە و بە ئەندازەی پەنجەیەک درێژە تامی شیرینە. هەیشیانە بە ئەندازەی دەنکە نۆکێکە. بەرەکەی

---

١. قسەی پێشینیان. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. بە فارسی (شنبلیلە)، عەرەبی (الحُلْبَة) و لاتین (Trigonella foenum-graecum).

٣. وشەیەکی فارسییە و لە کوردەواری ناوی دیکەی هەیە. بە فارسی (شیرین بیان)، عەرەبی (سوس) و بە لاتین (Glycyrrhiza glabra).

٤. دیارە لێرە مەبەستی لە گیای (شقاقل) فارسییە کە لە کوردەواری جۆرێکی خۆڕسکی هەیە و بە (بەنۆڵە، بنۆڵە، بەندۆڵە) دەناسرێتەوە. ئەو جۆرە خۆڕسکە لای کووزەڵە و پوونگەدا لە کانیاوەکان دەڕوێ و تامێکی خۆشی هەیە. هەندێ جار بە کەرەوزەکێویلەیش ناوی دەبەن. (زردکیش: Marsdenia erecta) لەگەڵ (شقاقل) و ڕیشەبزن (Ephedra sinica) جیاوازە. لە کوردیدا بە (شقاقل) گێزەرەسپی و گەزەرەسپیکە دەڵێن. لە عەرەبی بە (جزر أبیض) و لاتین بە (Pastinaca sativa = Malabaila secacul) دەناسرێتەوە. هەندێ ماڵپەڕ و سەرچاوەی عەرەبی (الشقاقل و خاتم سلیمان) بە Eryngium planum دادەنن کە ئەمە دەبێتە جۆرێ تیسوێ.

ئاودار و ڕەشە. ئەم جۆرەیان لەناو گیاندارا ورچ داواکاریەتی.

شەقلیل[١]

وا دیارە ئەمیش لە بنەماڵەی شەقاقیل بێ.

شیری هەڕاڵ

گوڵێکی بۆنخۆشە. ئەوەندەش جوانە تاریف ناکرێ. لە بیارە لە بەهارانا دەر ئەکەوێ.

عیسادەم

گوڵێکی جوان و شێوە شیرینە. خۆماڵیکراوە بۆ ناو باخچە و باغاتی ماڵان، بەڵام باری دەرمانییەکەی نەزانراوە. لە کاتی پشکووتنیا وەکوو شێوەی دەمێکی بچکۆلەی جوان وایە. بۆیە پێی وتراوە: عیسادەم.

عاقیرقەرحا، [گوڵە دەوری، گوڵە چەمێشە][٢]

گیایەکی زۆر بەنرخە لە زۆر جێگادا لە دەر و دەشتا ئەڕوێ. بۆ زۆر داو و دەرمان بەکار ئەهێنرێ، بەڵام لە هەمووی گرنگتر شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف ئامۆژگاری ئەو کەسانە ئەکەن کە منالیان لاڵە یان زمان ناگرێ ڕۆژێ سێ جار بە ئەندازەی نیو کەوچکە چا کەمتر و ورد و هاڕاوەی ئەم گیایە بکاتە ژێر زمانییەوە تیا ئەتوێتەوە. لە پاشان تڵپەکەی فڕێ بدات. وە بە چەن جارێ چاک ئەبێت و دێتە زمان. وە بۆ زۆر شتی تریش بەکار دێت.[٣]

عەناب، عەنناب، [عەناو، ئەناو، ئەناف، سووراف، سنجرازی، ونوو][٤]

لەم چەشنە ڕووەکە گیایش هەیە و داریش هەیە، دارەکەی بەسوود و نایابە بۆ هەموو دەرگا و پەنجەرە و شتیتر باشە. گیای عەناب[٥] گیایەکی بۆنخۆشە وەکوو عەتر وایە. ئەکرێتە ناو چاییەوە بەڵام بۆ مێشک (اعصاب) خراپە.[٦]

عەمرۆکە،[٧] [عەمرعەمرۆکە]

---

١. لە فەرهەنگی وشەدانی فارسی (شقلیل) ناوی دیکەی گیای (گوڵە فیفۆکە، گوڵە جووتێرە)ـیە.

٢. بە فارسی (عاقرقرحا، ترخون کوهی)، عەرەبی (عاقرقرحا) و لاتین (Anacyclus pyrethrum).

٣. سەرچاوەی [شێخانی] بیارە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. بە فارسی (عناب)، عەرەبی (العِنّاب) و لاتین (Ziziphus zizyphus = Ziziphus jujuba).

٥. بۆم دەر نەکەوت کە مەبەستی میرزا سدیق لەو گیایە چییە.

٦. سەرچاوەی شێخانی بیارەی شەریف. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٧. لە قۆناغی پێش گوڵ کردن و پشکوتن بە چەند گیا عەمرۆکە دەڵێن، وەکوو بەنگڵەژێڵ (شلەجاف)، گوڵەجووتێرە، جەواڵوو (Bellevalia olivieri) و گوڵاڵە مووسایانە (Muscari negletctum).

گیایەکە گەڵا باریکە وەکوو شنگ باڵایشی هەر وایە ڕەنگیشی هەر وەک ئەوە. بۆیە ناوی عەمرۆکەیە، منالان کاتێ گەڵاکەی بە هێواشی و لەسەرخۆ بە دوو پەنجە ئەیقرتێنن ڕیشاڵی زۆر وردە وردەی وا تیایە کە لە تاڵە موو باریکترە. بە ناوی تاقیکارییەوە، واتە ئەگەر تاڵەکانی زۆر بوو ئەوا ئەو کەسەی قرتانوویەتی تەمەنی درێژ ئەبێ، وە ئەگەر ڕیشاڵەکانی کەم بوو تەمەنی کورت ئەبێ. ئاساییە کە ئەم تاقیکردنەوەی عومرە وتەی منالان و سەرباسی پێشینیانە.

فاسۆلیا، [لۆپک، لووبیە، لۆبیا، لۆفک، لۆوک، قەلووکە][1]

ڕووەکێکی خۆماڵیکراوە. زیاتر لە دە جۆری لە دەر و دەشت و کەژ و کێوا هەیە. لای جووتیارەکانا ئاشکرایە برێکیان ناویان پۆلکە[2] و برێکیان پاقلە،[3] بەڵام هەموویان لە یەک بنەماڵەن. بە زۆری هاوبەشن لە ڕووی ڕەنگ و گوڵ و گیاوە، بەڵام لە ڕووی هێز و توانای خۆراکییەوە برێکیان بەهێزترن واتە بە ئەندازەی گۆشت پرۆتینی واتیایە.[4] جۆرێکیان هەیە خاڵێکی ڕەش لەناو دەنکەکانیایە پێی ئەڵێن چاوە بولبول،[5] لە ڕووی هێز و پرۆتینەوە پێی ئەڵێن گۆشتی بێ ئێسقان. هەر هەموویان بەسوودن، بەڵام ئەو جۆرەیان کە پێی ئەڵێن پۆلکەحۆلانە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. چونکە هەر کەسێ بیخوات گێژی ئەکا. ئەوانیتریان هێزی خۆراکیان (قوە غذائی) لە نان و گۆشت کەمتر نییە. لە زۆر جێگا بە هەموو جۆرەکانی ئەوترێ پاقلە. مادەی نیشاستەیان زۆرە واتە خۆراکین، بەهێزن بۆ لەش. (مغذی و مقوی)ـن.

فاتەبارە، [وارِنە]

گیایەکە بەزۆری لە کوێستانەکان و دێهاتی کوێستان ئەڕوێ. لە زۆر شوێنا پێشی ئەڵێن وارِنە. باڵای مەترونیو زیاتر بەرزە. لاسکەکەی مەیلەوسپییە. گەڵای وەکوو گەڵا مێو خشتە،

---

١. بە فارسی (لوبیا)، عەرەبی (فاصولیا) و لاتین (Phaseolus vulgaris). ئەم گیایە لە کوردەواری چەند جۆری هەیە و زیاتر بە باقلە دەناسرێتەوە: لووبیاسەوز، باقلەسوورکە، باقلەچیتی یا ڕۆمی یا شلە، باقلەسپیکە یا ماشەسپیکە، باقلەڕەشکە و باقلەپانە.

٢. کەلکە، پۆڵکە یا پۆلکە بە فارسی (خلر، سنگنک)، عەرەبی (الجُلُبّانُ) و لاتین (Lathyrus spp.).

٣. باقیلە، باقلە، بەرێ و بلوول بە فارسی (باقلا)، عەرەبی (الفول، الباقلاء) و لاتین (Vicia faba).

٤. لە جەماوەری ڕووەکدا یەکێ لەو گیایانە کە ڕێژەی پرۆتینی نزیکە پرۆتینی ئاژەڵ، سۆیایە. لۆپکە چەورە یا سۆیا بە فارسی (سویا، لوبیا روغنی)، عەرەبی (فول الصویا) و لاتین (Glycine max).

٥. بە کوردی دەبێتە باقلەبەلەک، ژاژۆک، ماشکەگەورە یا لۆپکە چاوڕەش، بە فارسی (لوبیا چشم بلبلی) بە عەرەبی (اللُوبِیَاء الظفریة) و لاتین (Vigna unguiculata).

بەڵام زۆر پانە. ئەو گەڵایە بخرێتە سەر برین چڵک و چەپەڵییەکەی پاک ئەکاتەوە. ڕەگەکەیشی پاک ئەکرێت و ئەکوترێ تێکەڵ بە تووتنی تایبەتی ئەکرێ بۆ جگەرەکێشان، بەوە ئەوترێ تووتنی بۆندار. هەر چەندە من تووتن و جگەرەمر خۆش ناوێ، بەڵام ئەمر بەشەیان بۆنێکی خۆشی تایبەتی و عەتری لێیە. ئەوەشمان لەبیر نەچێ کە تووتنی بۆندار بە جۆرێکیتریش دروست ئەکرێ واتە کاتێ چڵی تووتنەکە گەورە بوو کاتی شکانەوەی هات بای ئەدەن و ئەیخەوێنن. چەند دەنکێ مێخەک ئەچەقێنن بە بنکی تووتنەکەدا تا تەواو ئەگات و کامڵ ئەبێ. ئەو تووتنەش بۆندار دەرئەچێ (وَ فِيهَا لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ).[1]

قارچک، [کوارگ، کارگ، هەڵچ][2]

ئەویش جۆرە ڕوەکێکە بە بەراوردی ئێمە و دێهاتیان لە کەفی بنکی گیایەک دێتە دەرەوە کە ئەو گیا لە فەوتان بێ و دواهەناسەی ژیانی بێ لە دونیادا. [جا] ئەو ئاخر هەناسەیە ئەبێ بە کەف و بە شێوەی قارچک هەڵئەتۆقێ لە کوێستانەکانا. بە زۆری قارچک [لە بن] کەما و هەڵز[3] و مەندێ لەکاتی بەهارا بە هۆی هەورەگرمەوە [هەڵئەتۆقێ]. قارچکی هەڵز لەوانیتر قەوی و قۆڵتر و خرپنەترە، بەڵام قارچکی کەما و مەندێ و گیاکانیتر تەنکە کە بۆ برژاندن خۆشترن. لە گوێی چەمر و سەوزەڵانیشا لە بنکی کۆتەبی (کۆڵەبی) [و چنار و بناو] نزیک ئاو دەردێ.[4] لە عەرەبستان لەناو زیخەڵانا هەڵەتۆقێ بەمر چەشنەیان ئەڵێن چمە،[5] بە بڕێکیش لەوانەی گوێ چەمر و ئاوە زەلکاوەکان ئەڵێن قارچکە گولانە کە ئەمەیان باش نییە خواردنی، بەڵام بە گشتی قارچکەکانیتر هەموو تامیان خوەشە و پرۆتین دارن وە بە ئەندازەی گۆشت باشن وە بۆ زۆر دەوا و دەرمانیش بەسوودن. لە جۆری قارچکا ڕێکەوتووە ژەهراوی بووە و خەڵکی کوشتووە. بە عەرەبی (فطر) و بە

---

١. واتە: چێژ و خۆشییەکی تێدایە بۆ ئەوانەی بەکاری دەهێنن.

٢. بە فارسی (قارچ) و عەرەبی (فطر).

٣. هەمان لۆشینە یا کەوەلۆ. لە ناوچەی موکریان جۆرێ هەڵز هەیە کە ڕەنگی گەڵاکانی شینی کاڵە و وەک هەڵز ناخورێ بە "بۆڕ" ناناسرێ. ئەمیش کارگێ خۆشی هەیە و ماریش خۆشی لە سێبەر و بۆنی دێت. هەر بۆیە مار لە بن بۆڕ پەپکە ئەبەستێ و خۆی ماتە ئەدات. زۆر جار گیادرووەکان نازانن و مار پێوەیان ئەدا. "ماری بن بۆڕ" بۆ کەسانێ بەکار دەچێ کە لە بنەوە کاری خۆی ئەکا و زەرەر ئەدا. وەک پەندی "ئاور بن کا".

٤. ئەمر قارچکە ڕەشە جۆرێکی پەڕەیی و پانە یا هەمان (قارچ صدفی: Pleurotus ostreatus)

٥. چمە یا دومەڵان لە کوردستانیش هەڵئەتۆقێ وەکوو دەشتی شنگال، چەمچەماڵ، کفری، ئەیوان، ئیلامر و خۆی. بە فارسی (قارچ کوهی، دنبلان) و لاتین (Tuber aestivum).

فارسی (قارچ) و به کوردی (قارچک یان کارگ)ـی پێ ئەوترێ. بێجگە لەمانە کارگە بەرسۆڵەیش[١] هەیە لەناو سەوزە گیای ورد و لاپاڵا ئەڕوێ و زۆر تامی خۆشە. چەن ساڵێکە قارچکی ناو پاکەت لە خواروی ئێراقەوە بە پوختەکراوی لە بازاڕا زۆرە و لە چەشنی ورد و ناوەندییە، بەڵام لە نرخی گۆشتایە و بەرزتریشە. هەندێ جار هەر کەسێ ئاوی قارچک هەموو ڕۆژێ دوو تنۆک بکاتە چاوی تا ماوە لە دنیادا چاوی کەم بینا نابێ.[٢]

قووڕادە، کوڕادە، [کوڕایە، قوڕایە، قوڕادە][٣]

ئەمیش گیایەکە لە ڕەسەنی پیاز و پیچکە و کنیواڵ، بەڵام خۆماڵی نەکراوە. بە زۆری لە ناو زەوی و زاری جووتیارەکانا بۆخۆی وەکوو تەرەپیاز ئەڕوێت. تامی سوێرە وەکوو پیچکە و کنیواڵ بە نان و بە کەلانە و بە چێشتەوە ئەخورێ. لە باری دەرمانییەوە لە پیاز و کنیواڵ کەمتر نییە. وشک بکرێت بۆ زستان بۆ ناوچێشت تامی خۆش ئەکات.

قازیئاغا، [قازیاخە، قازیاغە، پاقازە، لێشرێ][٤]

گیایەکە گەڵای لە گەڵای شنگ پانترە، بەڵام زۆر لە زەوی بەرز نابێتەوە. بە تورکیش پێی ئەڵێن (غاز راماغی)[٥] واتە پێی قاز. لە لوڕستان پای زاغانی پێ ئەڵێن. ئەم گیایە ئەگەرچی زۆر بەسوودە بۆ ئادەمیزاد، بەڵام تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە و هەر خۆی ئەڕوێ. بە کاڵی و بە کوڵاوی و بە برژاوی ئەخورێ بۆ زۆر دەرمان بەکار دێ. چونکە لە ڤیتامین Cدا دەوڵەمەندە بۆ ساف کردنی خوێن لە کالسیۆم بەهێزترە. لە خواردنا تامی تیژە. بۆ گورچیلەش باشە، چونکە میز هێنەرە. دروست کردنی دەستەنەرمەڵەی[٦] تۆوی قازیاغە چڵک و چەپەڵی برین پاک ئەکاتەوە وە گۆشتەوزوون دێنێتەوە. ژنێ ئەگەر بیەوێ منداڵی لەبار بچێت بە پێنج مسقاڵ تۆوی قازیاغە لەباری ئەچێت. لە ژوور هەموویانەوە بۆ بەڵەکی (البرص) و نەخۆشی پێست باشترین دەرمانە. شێخانی بیارە لەم بارەوە چاکی

---

١. قارچکەمەترۆکە، ئەمە جۆرێکە لە کارگە خۆراکییە خڕۆکەکان (Agaricus bisporus)

٢. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. جۆرێک سیری دەشتییە کە شێوەی لە کنیواڵ ئەچێ، بەڵام بنی لاسکەکەی وەک کنیواڵ سپی بەفری و گرێگرێ نییە.

٤. بە فارسی (غازیاغی، قازیاغی)، عەرەبی (هَيْرُدان شائع، الأعشاب المنجلية، طويل الورق) و لاتین (Falcaria vulgaris).

٥. لە تورکیش هەر بە (قازاَیاغی Qəzəyağı) ناوی دەبەن.

٦. هەمان دەستەنەرمە

ئەزانن. خزمەتی زۆریـان بە چینـی هەژاران و دڵشـکاو و بێنەوایـان کـردووە بەمر دەرمـانە کوردیانە واتە گژوگیای وڵات لەسەر ساج نیوەبرژاوی بکرێ و بخورێت بەڵەکی لا ئەبات.[1]

قەیاخ، [قەیاغ، قومام، جۆداس، جۆیدار][2]

جۆرە گیایەکە وەکوو ڕوەکی گەنمر سـەوزە و بـاڵابەرزە. بگـرە هەر گەنمە کێـویلەیە. لەنـاو هەموو دەغڵ و دان و زەوی و زار و کەژ و کێوەکانا ئەڕوێ. تامی شـیرینە ئـاژەڵ و مـاڵات چاکی ئەخوات. تفاقێکی باشە بۆ زستانیان. لە بەهار و پـاییز و هاوینـا تفـاقێ بەکەڵـکە. بە سەوزی و بە پووشی لە دەشت و لەناو کایەندا زۆر بەسوودە بۆ گیانداران.

قەیـتەران، [ڕەشـەدەرمان، چەمەسـیاوڵە، پەلـی سـیاوەش، پەڕسـیاوەحش، سـیاکووز، سیاپووس][3]

ئەمیش گیایەکە گەڵاکـانی سـەوزێکی جـوانە. لاسـکەکەی باریـک و مەیلەوڕەشـە. بەزۆری لەناو ئەشکەوت و ئەسپۆڕە بەردێکا ئەڕوێ کە تکە و تنۆکی ئاو بەردەوامر بەسەریا برژێت/ لە زۆر جێگا پێ ئەڵێن: ڕیشە پێغەمبەرانە. لە شارەکان لای وردەواڵەفـرۆش (عطـار) دەس ئەکەوێ. لە باری دەرمـانییەوە بـۆ زۆر شـت باشـە. ئەکرێـت بە چـایی هەر چـایی ئاسـایی ئەکوڵێنرێ بۆ گورچیلە، ژانە سک، مێشک، دڵ، جگەر، پێست، گەدە و زۆر شتی‌تر باشە. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف بۆ زۆر نەخۆشی و ئازار بەکاری ئەهێـنن و چارەسـەری کەلـێ دەردی پـێ ئەکەن هەتـا بـۆ نەخۆشـی ماسـوولکەکان (العضـلات) یـان خارشـت (ئالۆش)ی لەش زۆر بە باشی چارەسەری ئەکات و خوا شفای بۆ ئەنێرێ (بیارە).

قاچەکوللە، [حەوتگرێ، گرێگرێلکە، گرێلکە، سیچرۆ، سیچرۆکە][4]

گیـایەکە هەر وەکـوو هەرێـز وایە. [لاسـکەکانی] جـومگە جـومگەیە. لە گـوێ چەمر و نـاو چـیمەن ئەڕوێ. لە ئـاوا بیکـوڵێنی بـۆ ڕوانەوەی مـوو بـێ کەڵـک نیـیە، واتە بـۆ ئەوانەی سەریان تووشی مووخۆرەکە یان ڕووتانەوە ئەبێ.

---

۱. [سەرچاوە] شێخانی بیارەی شەریف و کتێبی طب الکبیر [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

۲. بە فارسـی (جـو پیازکـدار، کتـو)، عەرەبـی (شـعیر بصـیلي) و لاتـین (Hordeum bulbosum). لە کوردەواری سەلکی ئەمر گیایە ئەخورێ.

۳. بە فارسی (پرسیاوشان)، عەرەبی (کزبرة البئر، البَرشاوشان) و لاتین (Adiantum capillus-veneris).

٤. بە فارسی (علف هفت بنـد)، عەرەبـی (عَصَـا الرَّاعِـي، الجُنْجُـر) و لاتـین (Polygonum aviculare). جۆرێکی دیکەی هەیە لە کوردی بە مارەوڵە و لە فارسی بە (انگبار، هفت بند اروپایی) و لاتیـنەکەی بە (Bistorta officinalis = Polygonum bistorta).

قەیفە، گوڵەقەیفە[1]

گوڵێکە سوور و قاوەیی تووکنە. تووکی گوڵەکەی سوور و قاوەییە. هەر وەکوو قوماشی قەیفە وایە [هەر] بۆیە ناویان ناوە گوڵە قەیفە. لە زۆر دێبەر و باخچە و حەوشی ماڵانا هەیە. قوماشی قەیفە لەسەر چەشنی ئەم گوڵە دروست کراوە. (سُبْحانَ الْخالِقُ الْمُبَدِع)

قەرنابیت، [قەڕنابی، گوڵ کەلەرم، کەلەرمی سپی][2]

سەوزەیەکی گەڵا پانە و گوڵەکەی سپییە. لە چەشنی سۆڵانە. لە ڕەگەزی کەلەرمە،[3] بەڵام بۆ سوورەوەکردن و بۆ ناو شلەیە. تامی خۆشە و سوودی بۆ لەش هەیە هەر وەکوو کەلەرم و دەستە خوشکانی.

قەرەنفول، مێخەک[4]

گیایەکە زۆر بەسوودە لە وڵاتی ئێمە و هەموو لایەک هەیە، بەڵام ناسراو نییە. ئەو گیایە حەزرەتی مەولانا خالیدی [شارەزووری] (خوشنوودی لای خوا بێت) لەسەر زمانی پزیشکی بەناوبانگ (شێخ ئەبووعەلی سینا)ـەوە باسی ئەکا [کە] تێکەڵ بە حەوت دەرمان ئەکرێ. بۆ حەوت دەردەکەی لە لەشی ئادەمیزادا بە زۆری هەیە، وەکوو کۆڵەنج و ژانەسەر و پشتئێشە و ڕۆماتیزم و گەدە باشە. وە لە داوێنی ئەم پەرتووکەدا باسی ئەو هۆنراوەی حەزرەتی مەولاناتان بۆ ئەکەین کە بە کوردی و فارسی [...؟]

قومام

هەر لە ڕەسەنی قەیاخە کە باسمان کردووە ،بەڵام ئەمیان بە پووشی بەرز و قولۆرەوە بە پووشی قومام بەناوبانگە.

قامیش، [زەل، نەیجە، قەڕەم][5]

هەموو لایەک شارەزان لە زۆر جێگای وڵاتا بە شێوەی خۆڕست[6] و بە خۆماڵی کراوی

---

١. لەوانەیە هەمان گوڵی پۆپنەکەڵەشێرە بێ.

٢. بە فارسی (گل کلم)، عەرەبی (القَرنَبِیط، القرنابیط) و لاتین (Brassica oleracea var. botrytis).

٣. کەلەرمی سەوز بە فارسی (کلم، کلم پیچ)، عەرەبی (الملفوف، الکرنب) و لاتین (Brassica oleracea).

٤. ئەوەی لە وڵاتی کوردەواری بە مێخەک دەناسرێ بە شێوەی دارە و لای خۆمان خۆڕسک نییە و زیاتر لە هێندوستان و پاکستانەوە هاوردە دەکرێت. بە فارسی (میخک صدپر)، عەرەبی (القرنفل) و لاتین (Syzygium aromaticum).

٥. بە فارسی (نی)، عەرەبی (القیصوب الجنوبي، الغاب، البردي، البوص) و لاتین (Phragmites communis یا Phragmites australis).

٦. خۆڕسک

ئەڕوێ. لە زۆر جێگادا سێ مەتر بەرز ئەبێتەوە چەندین جۆری هەیە. گەڵایەکی باریکی سەوزی هەیە. لاسکەکەی کلۆر و سپییە. بە زۆری لە مێرگ و جێگای تەڕ و شێدار ئەڕوێ کە بە زۆری لە شوێنێکا ڕوا ناوی قامیشە یان (بێشەڵان). هەیشیانە وا ئەستوور ئەبێ شمشاڵ و مۆزیقا و جووزەلەی لێ دروست ئەکرێ. چێخ و چەڵانی گەرمیان و کۆچەرییەکان لە قامیش دروست ئەکرێ.

قامیشیشەکر لەو بنەماڵەیە و باشترین جۆری شەکر هەیە. [شەکرەکەی] لە چەوەندەر باشترە. لە کۆنا قەڵەمی (پێنووسی) نووسین لە قامیش دروست ئەکرا. ئێستاش لە لای زانای ئایینی قەدیمی هەر ماوە. بۆ زۆر شتیتریش بەکار ئەهێنرێت. خۆشنووسەکان (الخطاطون) زۆرتر لە خامەی قامیش سوودیان وەر ئەگرت بۆ نووسینی گەورە.

قامیشیشەکر [1]

لەمەو پێش باس کرا لە سەرەوە.

قەڵاس، [قەڵتاس، قەڵلاس، قەڵداس، قالاس، قەڵاسوو، گەنمەپووچکە، گەنمەپووشکە] [2]

گیایەکە لەسەر شێوەی قەیاخ و قومام، بەڵام گوڵەکەی پووشێکی لێ دەر ئەچێ بچێتە قورگی هەر کەسەوە ئەیخنکێنێ. ئەچێتە گوێچکەی مەڕ و مالات نایەتە دەر. لە زۆر جێگایش پێی ئەڵێن کەرخنکێنە.

قنگاوڵە، [قنگاوڵێ، قوناوڵە، تاڵەگەزە، دووپەلە] [3]

گیایەکی زۆر بەسوودە بۆ دەوا و دەرمانی نەخۆشییەکانی ئادەمیزاد، بەڵام تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف بۆ زۆر نەخۆشی ڕائەسپێرن بە خەڵکی کە بیخۆن.

قوڵیجان، [قوڵنجانە، خوڵنجانە، قۆریجان، خۆڵنگان، کۆڵنجان، قوڵینجان] [4]

گیایەکە لەسەر شێوەی ماڵەوێچە ئەڕوێ و بە زەویدا بڵاو ئەبێتەوە. بەرێ ئەگرێ لەسەر شێوەی دەنکی سمڵ. قوڵیجان تامی زۆر توونە، بەڵام بۆ نەخۆشینی کۆڵنج و سەرما باشە. بۆ تووشبوون بە هەڵامەت (پەسیو) ئەیکوڵێنن و ئەیکەن بە چایی [و ئەیخۆن.] وە ئەو کەسانەش کە زۆر قەڵەون بە چایی بیخۆن لەڕ ئەبن. بۆ ڕۆماتیزم باشە. مادەی گەرمی

---

١. نەیجەی شەکر، بە فارسی (نیشکر)، عەرەبی (قصب السکر) و لاتین (Saccharum officinarum).

٢. بە فارسی (گندمرنیا، چمنبز)، عەرەبی (الدوسر الرکبي) و لاتین (Aegilops geniculata).

٣. بە فارسی (ازمک)، عەرەبی (القنیبرة الحادة) و لاتین (Lepidium draba = Cardaria draba).

٤. بە فارسی (خولنجان، قولنجان، خسرودارو، کوشنە)، عەرەبی (الخولنجان الطبي، الخولنجان الصغیر) و لاتین (Alpinia officinarum).

واتیا. [خواردنی قوڵیجان] ئارەق بە مرۆڤ ئەکات.

کاهوو، [کاوو، کیوەر، کوور، کاهی][١]

سەوزەیەکە لە سەرەتای هاوینا لە هەموو وڵاتێکا خۆماڵی کراوە و ئەڕوێ، مادەی کلۆرۆفیلی تیایە بۆنی ناخۆشی گەدە کەم ئەکاتەوە بە سەر سیر و پیازا نایەڵێ بۆنی دەرچێ هێزی مێشک زیاد ئەکات بینایی چاو بەهێز ئەکات بۆ نەخۆشی شەکر دەرمانە زۆر خاسیەتی‌تریش دواکار باسی ئەکەین ان شاءالله.

کەلەرم، [کەلەیی، کەلەمە، کەلەرمی سەوز، کەلەرمی دۆڵمە، کەلەرمە شینکە][٢]

سەوزەیەکی خۆماڵی‌کراوە. هەر وەکوو خۆمان ئەیناسین بووە بە خۆراکی خەڵکی. وە تەنیا یەک جۆر نییە بەڵکوو چەند جۆرێکی هەیە کە ناویان کەلەم پێچ و کەلەم بەرگ و کەلەم شێلمی و کەلەمی سوور و کەلەمی فندقیا و کەلەم گوڵییە،[٣] هەموویان مادەی ڤیتامیناتی A, B , C, D تیایە. هەروەها خوێی گۆگرد و پلیسم[؟][٤] و پۆتاسیۆمی تیایە. لەبەر ئەمانە خواردنی کەلەرم بینایی چاو بەهێز ئەکات و ئاوساوی قوڕگ و ڕیخۆڵە ئەنیشێنێتەوە. بۆ نەخۆشی نقرس و ڕۆماتیزم باشە. مرۆڤێ کە پیر بووبێ و میزاجی سارد بێ خواردنی زۆر بەکەڵکە. بۆ نەخۆشی شەکرە دەرمانە. خواردنی کەلەرم بە کاڵی یا بە کوڵاوی بۆ هەڵوەرینی مووی سەر باشە. نینۆک قایم ئەکاتەوە. بۆ نەخۆشی سیل (سنگ)[٥] دەرمانە، بەردی گورچیلە (کلیە) و میزڵدان (مثانە) ئەتوێنێتەوە. مرۆڤ قەڵەو ئەکات و بۆ ئەعساب موقەوییە. بەرگری ئەکا لە نەخۆشی گولی. خواردنی ئادەمیزاد خەواڵوو ئەکا. دەستەنەرمەی کەلەرم لەگەڵ ئاردی جۆ بۆ ماسین یان لە ئەسەری[؟] بای سوور و

---

١. بە فارسی (کاهو)، عەرەبی (الخَسّ البستاني) و لاتین (Lactuca sativa).

٢. کەلەرم بە فارسی (کلم، کلم پیچ)، عەرەبی (الملفوف، الكرنب) و لاتین (Brassica oleracea).

٣. دیارە میرزا سدیق ڕاست وشە فارسییەکانی داناوە بە کوردی. لە کوردەواری بە تایبەت دیوی ڕۆژهەڵات بەم جۆرە جۆرەکانی کەلەرم دەناسن: کەلەرمەڕەقە، داشکەلەرم، کەلەمۆ و کەلەمووک (بە فارسی کلم قمری، بە عەرەبی الكُرُنْبُ السَّاقِي، الكُرُنْبُ الفُجْلِيُّ، بە لاتین Brassica oleracea var. gongylodes)، کەلەرمی سوور (بە فارسی کلم بنفش یا کلم فندقی و بە لاتین Brassica oleracea var. capitata Group).

٤. بۆم دەر نەکەوت پالیسم یا پلیسم چییە. ویکیپیدیای ئینگلیزی بەڕیزەوە بەپێی زۆری پێکهاتە کانزاییەکانی کەلەرم وا هاتووە: پۆتاسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، سۆدیۆم، مەگنەزیۆم، ئاسن و زینک

٥. لەم دێڕە دیارە کە میرزا سدیق بەرامبەر بە وشەکانی مثانە و کلیە، میزڵدان و گورچیلەی داناوە و لە هەر دووکیان باسی بەرد و لمی کردووە. وێدەچێ لەوێ کە نووسیویە: سیل (سنگ)، مەبەستی هەمان بەرد بێ نەک نەخۆشی سیل. چونکا "سنگ" فارسییە و واتا بەرد.

شـێرپەنجە زۆر باشـە. گەڵای کەلەرم لەگەڵ سـپێنەی هـێلکە بـۆ سـووتاوی باشـە. گەڵای کەلەرم بسووتێنی بۆ شوێنێ بتەوێ کە مووی لێ نەڕوێ چەن جارێ بەکاری بهێنی، باشە.

کنگر، [کنگەر، کەنگر، قینگەر، قنگێر، قنگر، کندێلە، کولیندک، کندرە، قۆلک، هەبی][١]

ڕوەکێکە وەکوو گژوگیاکانی‌تر لە بیابانەکانی ڕۆژهەڵاتـی ناوەڕاسـت و ئەفریقـادا بە زۆری ئەڕوێ. نزیکەی نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. ئەم گیایە بە ناسکی لە زەوی بەرز هەڵی ئەکەنن بە کاڵی و بە سوورەوەکراوی و بە زەردکراوی ئەیخۆن. لە کوردەواریدا مەشـهوورە کە ئەڵێن: کنگر و ماست بە وەختی خۆی. وە هەروەهـا ئەیچـنن و تـێکەڵ بە سیرێژیشـی[٢] ئەکەن و ئەیکەن بە کەشک بۆ زستان و تێکەڵ پەنیریشی ئەکەن تام و بۆنی ئەوانە خۆش ئەکات. کـاتێ کە گەورە بـوو کرۆکێکـی (نێرکێکـی) دڕکـاوی دەر ئەکـا کە نـاوکێکی تیـایە لە دەنکی کوولەکە گەورەترە.[٣] وە ئەم گیا لە پیریا خۆراکێکی بەهێزە بۆ گیاندار و ناوکەکەشی باشـترین دەرمـانە بـۆ نەخۆشـی شـەکرە، واتە لەسـەر سـاج نیـوەبرژاوی بـکەی و ورد بیهاڕیتەوە و لە دوایی والآبێژ بە شیرەوە بیخۆیت یان چا وەکوو قاوە.[٤] خواردنی کەنگر بـۆ ئەوانەی نەخۆشی گورچیلە و میزڵدانیان هەیە باش نییە، بەڵام ئـاوی ڕەگەکەی باشـترین دەرمانە. لەبەر ئەوەی ڤیتامین A, B, E و خـوێی پزیشـکی تیـایە. وە هەروەهـا هۆرمـۆنی تیایە و ئەم خاسیەت و سوودانەی خوارەوەشی تیایە:

١- بۆ ترشەڵۆکی غـودەی دەرەقـی (لەوزەتەیـن: جـووت بـایەمە) باشـە. ٢- هێـزی ئـارەزوو (شەهوەت) زیاد ئەکات. ٣- خواردنی بـۆ نەخۆشـی بەڵەکـی (بـرص) باشـە، بە مێقـداری[٥] ئاوی کەنگر لەگەڵ سێ‌یەکی (ثلث) ئاوەکە مێو و ڕۆن بۆ بەڵەکی باشە. ٤- خـواردنی کنگـر غازات لا ئەبا و هێزی هەرس زیاد ئەکا ٥- دەستەنەرمەڵەی ڕەگی کنگـر دروس بکەیـن بـۆ سەر سووتاوی چاکە. ٦- بیگریتە سەر بۆ نەخۆشی ئەعساب باشە.[٦]

---

١. بە فارسی (کنگر علوفەای، کنگر خوراکی)، عەرەبی (العکوب) و لاتین (Gundelia tournefortii).

٢. شیرێژ، سیراج، ژاژی

٣. لە کـوردەواری بەتـایبەت نـاوچەی بادینـان تـۆوی کەنگـر بە هاوینـا کـۆ ئەکەنەوە. بـۆ خـواردنی چەرەسـاتی خۆیـان و یـا لە بـازاڕ ئەیفرۆشـن. ئەو تـۆوە بە کەنگـرۆک، کەنگرۆشـک و دەندرۆشـک دەناسرێتەوە.

٤. چایی کەنگرۆگ

٥. ئەندازەی، بەرێژەی

٦. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف و [کتێبی] طب الکبیرە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

کاڵەک، [کارەک، کالەک، گندۆرە][١]

هەر وەکوو هەموومان ئەیناسین ڕووەکێکی خۆماڵیکراوە و میوەیەکی بەسوود و کەڵکە کە بەر و بێستانی جووتیارەکانی پڕ ئەڕازێننەوە. وە چەشنەکانی کاڵەک هاوینە، پایزە، دێمی، بەراو و قەرەیە. چەشنی قەرەیان بەوە ئەڵێن کە جووتیارەکان پەروەردەی ئەکەن لە ناو گڵا. هەفتەی جارێ گڵەکە لا ئەبەن و تەماشای ئەکەن و نیشانەی دروستبوونی ئەوەیە کە مێش لێی ئەدا. ئەمجا ئەیخەنە دەرەوە. ڕەنگێکی زەردی ڕووشەی جوانی لێ پەیدا ئەبێ. توێکڵێکی ئەستوور و ناوکێکی شیرینی هەیە. لە ناوچەی عەجەمستان تا نیوەی زستان و بەهاریش ئەمێنێتەوە، بەڵام تەبێعەتی وایە هەر کەسێ ڕێ کەوت لەگەڵ هەنگوینا بیخوا دەس بەجێ ئەیکوژێ. جۆرەکانیتری زەرد و سوور و شین هەموویان خۆراکێکی نایابن. خواردنیان چالاکی ئادەمیزاد زیاد ئەکەن. مێشک بەهێز ئەکەن، بەڵام هەموویان بۆ نەخۆشی شەکر خراپن. تەنیا چەشنی بەهارییەکان نەبێ کە لە دوامانگی بەهارا پێ ئەگات کە ئەویش بە زمانی ناوچەیی پێی ئەڵێن: زرکە.[٢] ئافرەتان [ئەگەر] لە گەرماوا (حەماما) توێکڵی کاڵەک کە هەڵیسوون لە دەم و چاو و لاشەیان نەرم و جوان و گەشەداری ئەکا. زۆر لە مکیاج جوانترە و زیانیشی نییە. ڤیتامین C واتیا.

کووزەڵە، [بێزەروو، کووز، بەرگەمێ][٣]

سەوزەیەکە لە ڕەسەنی کەرەوزە. خواردنی وەکوو کەرەوز گورچیلە ئەشۆرێتەوە. بەردی میزەڵان ورد ئەکا. مێشک بەهێز ئەکا. یارمەتی [کرداری] جگەر ئەدات. تامی دەم خۆش ئەکات. تۆزێ مەیلەوسوێرە[٤] وەکوو پیاز، بەڵام ئەمر گیایە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. هەر خۆڕسکە و خوا بۆی فەراهەمر هێناوین لە گوێ کانی و جۆگەلە و چەمەکانا ئەڕوێ.

کوولەکە، [کوندک، کولیندک، قوندک، قووندک، کۆندک، کۆلند، کوڵند، کۆلند،

---

١. بە فارسی (خربزە) و لاتین (Cucumis melo var.inodorus).

٢. لە کوردەواری بەمە کاڵەک کوردی، کاڵەکی دێمی، کاڵەکی خۆمانە یا کاڵەکی خۆولاتیش دەڵێن. جۆرێک لەمر زرکە هەیە بە کاڵەکڕووشە دەناسرێتەوە کە بە فارسی (گرمک)، عەرەبی (شمام الکنتالوب، الکنتالوب) و لاتین (Cucumis melo var. cantalupensis=Cucumis melo var. reticulatus) دەناسرێتەوە.

٣. بە فارسی (علف چشمە و آب ترە) و بە لاتین (Nasturtium officinale). بۆلاغ ئووتی وشەیەکی تورکییە و هەندێ سەرچاوەی کوردی ئەو وشەیەش دەنووسن.

٤. سوێر لێرە واتا توون و تیژ

کولەندەر، کوولەکێ، کودی، کوودوو، ئاڤۆک]
سەوزەیەکە هەر چەند چەشنی زۆری هەیە. یەکەمیان کوولەکە ترشییە.[١] ئەم جۆرە گەڵاکەی سەوزە و برکەکەی کلۆرە. گوڵی زەرد دەر ئەکات. لە پاشا ئەو گوڵە ئەبێ بە کوولەکەیەک ٢٠ تا ٢٥ کیلۆ کێشانەیە. ئەم چەشنە لە زستانا پاکی ئەکەن و ئەیجنن و ئەیکوڵێنن تێکەڵ بە پیاز و ڕۆن و لەتکەنۆک و کەمێ شیرینی [ئەکەن] خۆشترین خۆراکی لێ دەر ئەچێ. بۆ زستان جگە لەوە کە خواردنی سوونەتێکی [کوردەوارییە]، لەباری دەرمانیشەوە خوێن پاک ئەکاتەوە.[٢] یارمەتی تەواوی گەدە (مەعیدە) ئەدات بۆ هەرسی خۆراک. ئادەمیزاد وشیار ئەکاتەوە. جۆری دووەم کوولەکە ترشیانە.[٣] کشتیارەکان (جووتیار) دایئەچێنن لەبەر خاتری تۆوەکەی. ئەویش ڕەنگی زەرد و سووریشیان هەیە. لە پایزا ئەیشکێنن تۆکڵەکەی فڕێ ئەدەن و دەنکەکەی کۆ ئەکەنەوە ئەیفرۆشن. خواردنی تۆو کوولەکە بە کاڵی و کوڵاوی و برژاوی بە سوودە بۆ مرۆڤ.

کوولەکەی چێشت، [کوولەکە کوردی، کوولەکە خۆمانە، کوولەکە سەوزە][٤]
لە گوڵ و برک و باڵایەوە وەکوو کوولەکە ترشی وایە، بەڵام گەورەترینیان لە یەک کیلۆ و یەک و نیو کیلۆ سەر ناکەوێ. بە زۆری وردن و ڕەنگیان شینە. ئەم جۆرە کوولەکانە هەر بە وردی ئەکرێنەوە و ئەیکەن بە شلەی چێشت. ئەو شلەیە کە بە کوولەکە لێ ئەنرێ خۆراکێکی بەکەڵکە لەباری دەرمانییەوە وەک کوولەکەی ترشی وایە.

کوولەکە دەروێشی، [کوولەکە سەراوی، کوولەکە تەشیمل، کوولەکاوی، کوولەکە شێتە، کەشکۆڵ، کوندکە سەبیلە، مەمێ کودوو][٥]

---

١. شاقەباخی، کوولەکە شامی، قەومک، مقەور، کوولەکە شاقەباغی، کوولەکە تەنووری، کوولەکە گاوێ و کوولەکە زەردە، بە فارسی (کدو تنبل، کدو حلوایی)، عەرەبی (الیقطین، قرع العسل) و لاتین (Cucurbita maxima).

٢. دەیپاڵێوێ، پاڵفتەی ئەکات

٣. کوولەکە میرانی، کوولەکە بارزانی و کوولەکەی تۆو، بە فارسی (کدو مسمایی، کدوی تخم)، عەرەبی (الکوسا، کوسی، القریع) و لاتین (Cucurbita pepo).

٤. جۆرێک لەم کوولەکە سەوزە هێشتا لە گوندەکانی کوردەواری ماوە کە زیاتر سەوزی خڕ و درێژۆکەن. ئەڵبەت سەوز تێکەڵ بە ڕەنگی زەرد و سوور و سپیشی تێدایە. زستانان چێشتی کوولەکێن لەم کوولەکە و کوولەکە شاقەباغی لێ دەنرێ، زۆر خۆشە. بە فارسی دەبێتە (کدو خورشتی، کدو سبز)، عەرەبی (قرع مسکي) و لاتین (Cucurbita moschate).

٥. بە فارسی (کدو قلیانی، کدو گرزی)، عەرەبی (کالاباش خیاري) و لاتین (Lagenaria siceraria).

ئەمیش جۆری سێهەمە لە کوولەکە. ڕووەکێکە لە شێوەدا هەر وەک چەشنەکانی‌تری کوولەکە وایە، بەڵام بڕکەی ئەم جۆرە وایە بە پەرژین و دار و دیوارا هەڵئەگەڕێ وەک لاولاو. بەری ئەم جۆرە کوولەکە شیاوی خواردن نییە. جۆری کوولەکەکە بنکی ئەستوورە و گەردنێکی باریکی لێ هەڵئەکەوێ. لە دوای کامڵ بوون بە تەواوی ڕەق ئەبێ. پاشان سەری کوولەکەکە لێ ئەکەنەوە و ناوەکەی کە کلۆرە لە پێشینا دەروێش و گەڕیدەکان بۆ ڕۆن کۆکردنەوە بەکاریان ئەهێنا. چونکە فێنکە و هیچی تیایا خراپ نابێ. بۆیە ناونراوە کوولەکە دەروێشی. هەروەها کەوخوازەکان بارەکەوی (گوار) تیا بەخێو ئەکەن. دوای ئەوەی چەن کونێکی تێ ئەکەن. چونکە لە لایەکەوە فێنکە و لە لایەکی‌تریشەوە میکرۆبی تیا ناژی. لە چاخی بەرین (زەمانی کۆن) چەکدارەکان چەشنی بچووکیان بەکار هێناوە بۆ هەڵگرتنی بارووتی تفەنگ. لەبەر فێنکی شوێنی بارووتەکە هەر ئەم چەشنە کوولەکەیە بووە. لە گوێ بەحرەکە کە حەزرەتی یوونس (خوشنوودی لای خودا بێ) لە سکی ماسییەکە هاتە دەرەوە چووە ژێر سێبەری کوولەکە تا خۆی گرت و حەسایەوە. هەر وەکوو خوای پەروەردگار لە قورئانی پیرۆزدا ئەفەرمێ: وَ أَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ.[1] لێرەدا وەکوو زۆربەی موفەسرەکانی قورئان فەرموویانە (یقطین) بە مانای کوولەکە هاتووە. چونکە مێش و مەگەز لێی کۆ نابێتەوە و سێبەری سەلامەتە و گەڵاکانی پان و تووکنە.

کاشمە، [قاشمە، قاشمۆک][2]

گیایەکە بەزۆری لە کوێستانەکانا ئەڕوێ بە تایبەتی لە شوێنی ڕەخت و ڕەقانی و جێگای کلیلە بەفر یان لە بەردەمی کلیلە بەفر و شیوەڵ و بەفراوا. زیاتر لە نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. کورۆک و لاسکەکەی مەیلەوسپییە. گەڵاکانی پان و سەوزە لە شێوەی گەڵا مێو، بەڵام گوڵی سپی و سەر و هەیکەلی وەک سۆڵان وایە و بە ئەندازەی ئەو بەرز نابێتەوە. وە بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە. وا بەناوبانگە [کاشمە] گیای بەهەشتە. لە کاتی بەهار و کوێستان کردنا هەر کەسێ کرۆکەکەی پاک بکات و بیخوات تا پاشماوەی لە گەدەیا بمێنێ مار

---

١. ئایەتی ١٤٦ سوورەی صافات: [لەو شوێنە بۆ یوونس] بنێکی کوولەکەمان لەسەری شین کرد [هەتا لە سێبەریدا دابنیشێ].

٢. بە فارسی (گلپر کوهستانی، گلپر برفی)، عەرەبی (؟) و لاتین (Heracleum lasiopetalum=Tetraenium lasiopetalum). هاوڕێ خۆشەویستم کاک عارفی تەبەد خەڵکی مەریوان لە نێوان ساڵەکانی ٢٠١٧-٢٠١٨ لە کێوی دالانپەڕی ناوچەی دزەی مەرگەوەڕی ورمێ جۆرێ کاشمەی دۆزیەوە کە یەکەم جارە گیاناسەکان پێی ئەزانن. ناوی زانستیەکەی بە (Heracleum kurdistanicum) تۆمار کراوە.

نایگەزێ. زۆر کەس لای وایە تا چل شەو مار نایگەزێ. ئەم گیایە وشک ئەکرێ یان لە بەهارا زەرد ئەکرێت و هەڵ ئەگیرێت بۆ زستان. بە هەموو جۆرێ ئەخورێ یەک لە یەک چاکترە. بۆ نموونە لە بەهارا لەگەڵ سیرێژ تێکەڵی ئەکەن و سووری ئەکەنەوە چاکترین خۆراکە و پڕ هێز و خواردەمەنییە (مقوی و مغذی). ئەیکەن بە شلە تامر و بۆنی شلەکە تەواو خۆش ئەکا. هەر وەک وتمان ورد ئەیجنن و تێکەڵی سیرێژی ئەکەن وشکی ئەکەن بۆ زستان، هەر لە ڕەسەنی کەشکە، بەڵام بەمیان ئەوترێ سەلکەسۆ.[1] زستان خاوی ئەکەنەوە و سووری ئەکەنەوە زۆر نایابە. جۆری زەرد کراوەکەی لە زستانا لەگەڵ گۆشتی گاو کاکڵە گوێز و نۆک و مێوژ و بەهێ ئەکرێتە ناو ترخێنە واتە شەلەمین کە چاکترین و بەلەزەتترین خۆراک دەر ئەچێ،.خواردنی بۆ نەخۆشی شەکریش باشە. لە زۆر جێگاشدا لە خاکی گەورک[2] و بادینان کوردستانی تورکیادا بەهاران تیکەڵی پەنیر و سیرێژی ئەکەن بۆ زستان ناوی ژاژییە. کاشمەکە بۆنی سیرێژەکە خۆش ئەکات. کاشمە و نیسکی هاڕاوە لەناو ماڵ و بوخچەی ژنانا بۆنێکی خۆشی هەیە. بە زۆری مێش و مەگەزیش دوور ئەخاتەوە.

کەما، [کەمێ، کەمێر، چەورە][3]

گیایەکە لە کوێستانەکانا بە زۆری ئەڕوێ. بەهێز و بەتامە بۆ ئاژەڵ و ماڵات بەتایبەت بۆ ئاژەڵی یەک سم.[4] کەما گیانداری مێ بیخوات شیری زۆر چەور ئەبێت. حەیوان زۆر قەڵەو ئەکات. بە سەوزی گەرمی بکەیت و لەسەر هەر برینێ دایبنێی زوو ئەیگەیێنێ و چاکی

---

١. سەلکەسۆی سۆڵان خۆشترە لە کاشمە. ئەو دوو گیایە لە یەک ڕەسەن و بنەماڵەن. ناوی دیکەی سۆڵان، سۆیە.

٢. ئێستاکە ناوچەی گەورکایەتی یا گەورک دەبێتە سنووری شارۆچکەی ڕەبەت، بەڵام لە بنەڕەتدا هۆزی گەورک نیشتەجێی سنوورێکە لە میرەدێ سەقز دەست پێ دەکات و بەرەو لای سەرووی بانە و بۆکان و سەردەشت و مەهاباد دەڕوات و تەنانەت بەشێک لە کوردی هەرکییەکانی لای ورمێ سەر بەو هۆزەن.

٣. بە فارسی (کُما)، عەرەبی (حلتیت) و لاتین (Ferula spp). چەند جۆری هەیە: بەڕەژەکەما، هەنگژەکەما (آنقوزە، حلتیت منتن: F. assa-foetida)، کەماخۆشە یا خاسەکەما (F. haussknechtii=F. physokoleos)، کەماکەوەڵە، چەکمەڕەشە، کەماشینە، کەماهەورامیانە (کمای غلافدار: F. oopoda)، هەنگوان یا کەما هەنوان (سکبینج، کمای ایرانی: F. persica var. persica)، کەمازەردە یا زێڕەکەما (کمای اصل: F. ovina)، وێڵنگە یا وێرینگە (کمای شرقی: F. orientalis=F. schlechtendalii)

٤. لە کوردەواری باوە کاتێ ئەوپەڕی خۆشی کەسێکی گوێنەدەر نیشان ئەدەن، ئێژن: ئێری کەرە و کەمای خواردییە. یا بەندێکی فۆلکلۆری هەیە، ئێرێ: کەرەکە مەمرە بەهارە / چووزە کەما دیارە.

ئەکاتەوە. قارچکی کەما لە هەموو قارچکەکان بەلەزەتترە. تەبیعەتی کەما لە خۆیا گەرمە.

کەما زەنگ، [کەماشیلە، کەماچەورە، قەسنی][1]

خوشکی [کەمایە] لە هەموو ڕووێکەوە، بەڵام لە کەمایتر بێ هێزترە.

کڵاوبنە، [کڵاوبن، قالاقنگ، قالاوقن، باسکڵاو، زەڕنیلە، ڕەبەڵ]

ئەم ڕووەکەش دایکی ڕێواسە. دیارە ڕێواس گیایەکی بەهاری زۆر بەناوبانگە. هەموو گیانیشی ڤیتامینە. لە میانەی ئەو دوولقانەی کڵاوبنەدا ئەڕوێ. ڕێواس بێ کڵاوبنە ناڕوێ، بەڵام کڵاوبنە بەبێ ڕێواس ئەڕوێ. کڵاوبنە بەزۆری بەشێوەی دوولقان (دووپەلان) لە زەوی دێتە دەر. لاسکەکەی مەیلەوسپییە. گەڵاکانی زۆر پانە. جاری وا هەیە لە کاتی باران بارینی بەهارا ئەوانەی ئەچنە کوێستان [کڵاوبنە] هەڵئەکێشن و وەکوو چەتر ئەیدەن بە سەریانا، تەڕیان ناکات. ڕێواس لەناو بەینی ئەو دوو چڵانەدا پەیدا ئەبێت هەر ساڵێ ساڵە نێر بێت واتە گژوگیا و کرۆکە زۆر بێت ڕێواسیش زۆرە. ئەگەر ساڵە مێ بێ، واتە گژوگیا و کرۆکە کەم بێ ڕێواسیش کەم ئەبێ. وە لە ساڵی سەخت و بەفر زۆر بارینـدا ڕێواس زۆرترە. لەباری دەرمانییەوە هەموو گیانی ڕێواس و کڵاوبنە ڤیتامینە وەکوو باسمان کرد. چێشتێ کە لە ڕێواس دروست ئەکرێ بە شێوەی شلە و بێوێنەیە بەتایبەتی ئەگەر تێکەڵ بە گۆشتی بکەی نرخی تەواو نابێ. وشکیشی ئەکەن بۆ زستان یان زەردی ئەکەن. بنکە کڵاوبنە دەرمانێکی زۆر نایابە. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف بۆ هەندێ نەخۆشی بەکاری ئەهێنن. سوودی زۆری هەیە. ئەوان ئەزانن بەکاری بهێنن.

کنیواڵ، [کنیواڵی، کوڕادەکێوی، قوڕادەی شاخی، کوڕایە کێویلە، قوڕاڵە کێوی، هیرسومل][2]

گیایەکە بەهارانە لە کوێستانە بەرزەکانا بەزۆری ئەڕوێ. زۆرتریش لە جێگای زیخەڵانی و نزیک بەفرا هەیە. وە لە ناو شاخ و بەردیشا ئەڕوێ. ڕەنگ و قەد و باڵای شێوەی کەوەر ئەدات، بەڵام ئەمیان سوێرە وەکوو پیازی تەڕ. چ خاسیەتێکی تیایە لەمیشا هەیە. پیاز لە دوای خواردن لە هەناسەدا بۆنی ناخۆشە، بەڵام کنیواڵ بۆنی خۆشە. بە تەڕی بە نانەوە ئەخورێ. وەکوو پیاز ئەکرێ بە کەلانە و ئەیشکرێتە ناو چێشت. هەروەها بە وشکی بۆ زستان ئەکرێتە ناو چێشت جێگای پیاز ئەگرێت. قارچکیشی پێوە سوور بکرێتەوە نایابە.

---

١. بە فارسی (باریجە، قاسنی)، عەرەبی (انجدان البری، قنە) و لاتین (Ferula gomusa).

٢. بە فارسی (ترە کوهی) و لاتین (Allium pseudoampeloprasum).

کەرەوز، [کەرەسپ، کەرەوس، کەرەسب][١]

گیایەک و سەوزەیەکی خۆماڵیکراوە. هەموو کەسێک ناوبانگی بیستووە و ئەیناسێت. سوودی زۆری هەیە بۆ ئادەمیزاد. بۆ نموونە خواردنی کەرەوز بۆ ڕۆماتیزم و ئازاری جومگەکان (المفاصل) باشە. دەستەنەرمەی گەڵا و ڕەگی کەرەوز وەرەم[٢] خاو ئەکاتەوە، واتە ماسیوی. مەزاج و تەبیعەتی مرۆڤ گەرم ئەکات. هێزی دڵ و جگەر و سییەکان زیاد ئەکات. پێچ و پڵووچی ناو گەدە هێواش ئەکاتەوە. ئەگەر کەسێ بزانێ سوودی کەرەوز چەن زۆرە هەموو بەر و دێبەرەکانی ئەکات بە کەرەوز. لە ناو کەرەوزدا ڤیتامین B, C و خوێی سدیۆم، پۆتاسیۆم و فۆسفۆڕ و ئاهەک[٣] هەیە. هەندێ گژوگیا ئەگەر خۆشی بەسوود بێت بۆنی ناخۆشە، بەڵام کەرەوز بە کاڵی و بە کوڵاوی و پێش خواردن و دوای خواردنیش هەر بۆنی خۆشە. بەویش ڕازی نەبووە هەر خۆی بۆنی خۆش بێت بگرە بەسەر هەر خواردنێکا بیخۆیت کە بۆنی ناخۆش بێت بۆنی ئەویش خۆش ئەکات.

بۆنی هەناسەی دەمی ئادەمیزاد خۆش ئەکا. بە سەر سیرا بیخۆیت بۆنی سیرەکە کەم ئەکاتەوە. چونکە مادەی کلۆری تیایە. خواردنی کەرەوز خوێنی خەست تراو ئەکاتەوە و ڕێکی ئەخات. بۆ ئەوانەی تووشی دەمارگرژی (تصلبی الشرایین) ئەبن، دەرمانە. ئەگەر یەکێ تووشی تاولەرز و غازی ناوسک بوو ڕۆژی یەک پەرداخ ئاوی گووشراوی کەرەوز بخواتەوە، دەرمانە. خواردنی کەرەوز گورچیلە و میزەڵان پاک ئەکاتەوە. بۆ هەناسەتوندی باشە. ئێش و ئازاری ڕیخۆڵە بێدەنگ ئەکا. بۆ دەردی کۆڵنج و پشتئێشە (عرق النسا) دەرمانە، بەڵام زۆر بەکارهێنانی ئەم گیایە بۆ ئافرەتانی ئاوس و مناڵەبەر چاک نییە. هێزی ئارەزووی [جنسی] زیاد ئەکات. ئەگەر ژنی دووگیان (سکپڕ) زۆر لەم سەوزەیە بخوات وەکوو وتمان یا مناڵەکەی لەبار ئەچێت یا گێژ و کەمزەین ئەبێت. ئەگەر یەکێ دووپشک بیگەزێ نابێ کەرەوز بخوات سامناکە[٤]. دەستەنەرمەی پیشاوی کەرەوز بۆ سەر [ئەندامی] سەرمابردەی [جەستە] باشە. بۆ زۆر شتیتریش بەسوودە.

کەرتەشی، [کەرتەشیکە، سەلکەتەشی، سەرتەشیلە، شەکرەشوانە، دڕکەگورزە،

---

١. بە فارسی (کرفس)، عەرەبی (الکَرَفْس) و لاتین (Apium graveolens).

٢. ئاوساوی، پەنەمر

٣. قسڵ

٤. مەترسیدارە

کەرخوەرە، قەنشەکرۆک، قەنشەکیرۆک، شەکرۆکە، شەکرۆک، شەکرووکە][1]
ڕوەکێکی باڵابەرزی دووپەلی دڕکاوییە. ڕەنگی مەیلەوشینە. لە پاشان کرۆکێکی لێ دەر ئەچێ ئەستووریەکەی بە ئەندازەی کلکی تەشییەک ئەبێت. وە زیاتر لە مەترێ بەرز ئەبێتەوە لە زەوی. گوڵێکی خڕی دڕکاوی دروست ئەکا و مەیلەومۆرە بە ئەندازەی سەلکی تەشییەک [دەبێ]. بۆیە پێی ئەڵێن کەرتەشی. ئەم گوڵە دڕکاوییە هێزی سەرمای تیایە. [واتە] ئەگەر لە نیوەڕۆیەکی چلەی هاوینا تۆزێ ڕۆنەکەرە لەسەر ئەو گوڵە دڕکاوییە دابنرێ تا ئێوارە وەک خۆی ئەمێنێتەوە، هەروەها خواردنێکی خۆشە بۆ گیاندار بەتایبەتی کەر (گوێدرێژ).

کاڵەکەمارانە،[2] [گوژاڵک، گووژەڵ، تاڵەکە گوژاڵک، ژووزالک، کوزارک، تاڵەشووتی، هەنیەمارانە، هەنیەتاڵە، گوهێ‌شەیتانک، تەۆلەسێڤ، هەنزەل]
ڕوەکێکە لە بیابانەکانی عەرەبستان و دەشتەکانی کوردستانا ئەڕوێ دوو جۆریان هەیە: جۆرێکیان لەسەر شێوەی هەرمێ یا باینجانەڕەشە. ئەمیانە تا ئێستاش سوودی دەرمانی نەزانراوە. جۆری دووەمیان کە بە عەرەبی پێی ئەڵێن: حنظل یا گوژاڵک. ئەمە بڕکە و گیاکەی وەکوو بڕکەی شووتی وایە. بەرەکەی وەک شەمامۆکە دەر ئەچێ تا بڵێی تاڵە. قووتدانی ناوکەکەی ڕۆژی سێ دەنک بەردەوام نەخۆشی مایەسیری لەناو ئەبات، بەڵام شەمامۆکە بچووکەکە پێش گەیینی بیکەیتەوە و ناوکەکەی فڕێ بدەی باقییەکەی وشک بکەیەوە و بیهاڕیتەوە بە واڵابێژ و پاشان بیکەیتە گولاجی خاڵی. ڕۆژی یەک دانەی لێ قووت بدا تا ماوەی مانگێ ئاساری شەکر ناهێڵی. [واتە] بۆ نەخۆشی شەکرە ئەبێ. ئەگەر ئەو کەسە تووشی ڕەوانی بوو ماوەیەک وازی لێ بهێنی ئەمجار دەست پێ بکاتەوە.[3]

کلکەڕێوی، [دووڕێویلە، دمەڕواسڵە، دووسمۆرکە][4]

---

١. بە فارسی (شکرتیغال)، عەرەبی (القنفذي، القرقفان) و لاتین (Echinops kurdicus, E. orientalis).

٢. گوژاڵک بە فارسی (حنظل، هندوانە ابوجهل)، عەرەبی (الحنظل) و لاتین (Citrullus colocynthis). ئەگەرچی زیاتر لە کوردەواری کاڵەکەمارانە بۆ گیای دیکەی دێم و جارەکان دەگوترێ. (کاڵەکە مارانە، زرکەمارانە، هەنیەمارانە، کالیارەمارانە، کالیارەتاڵە و خەیارکیسەڵ بە فارسی "زراوند و چپقک"، عەرەبی "الزراوند" و لاتین Aristolochia bottae) ئەو دوو گیایە لە شێوەدا لە کاڵەک و شووتی دەچن. واتە گوژاڵکەکە لە شووتی ئەچێ و ئەوی دیکە لە کاڵەکێ چکوولە دەچێ.

٣. شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. کاک شەهاب خزری لە کتێبی (گیاهان دارویی کردستان) نووسیویە: لە ناوچەی سەقز بە گیای بزنەڕیشە ئەڵێن: کلکەڕێوی. بزنەڕیشە (Ferulago bernardi) بۆخۆی جۆرێکە لە گوڵەچنوور، بەڵام چکوولەترە و یەک لاسکە و گوڵێ زەردی هەیە. بەڵام بەپێی ئەو ڕاڤەی میرزا سدێق زیاتر ئەوە لە گیای

ئەم گیایە لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. هەر چەن لە ڕەگەز هەڵز و کەمایە، بەڵام تاقە یەک چڵە و ناویان ناوە کلکەڕێوی.

کاڕووش، [هەڵیتری، هەڵیترگ، هەڵیتر، هەڵەتر، هیلیت، هەڵیتە، هەڵیتەر، قاڕووش، کارووش، کاریش، کارۆش، کاراس][1]

گیایەکی سەوزە لە ڕەسەنی هەرێزە. لە ناو هەر زەوی و زارێکا ڕوا بە جۆرێ ڕەگ ئاژوو ئەکا زەوی و کشتوکاڵ ئەفەوتێنێ. ئەگەر ڕەشەوڵاخ بە ناسکی بیخوا سکی با ئەکا و بە زوویی ئەیکوژێ، بەڵام بە وشکی بۆ زستان ئاڵفێکی بەکەڵکە بۆ حەیوان.

کاکووتی، [زڕەمەرزە، زیزڕەمەرزە، ئانوخ][2]

گیایەکی بەناوبانگە. زۆر دەمێکە ماڵی کراوە و لە ناو بازاڕی سەوزەفرۆشەکانا بە زۆری سەرنجی کڕیارەکانی ڕاکێشاوە. بە کاڵی بە نان و گۆشتەوە ئەخورێ.[3] مادەی ئاسنی زۆر تیایە. سوودی زۆرە خواردنی. مەگەر بۆ کەسانێ نەبێ کە نەخۆشی گەدە یان گورچیلەیان هەیە. ڕێژەی شەکر لە خوێنا دائەبەزێنێ.

کەڵەوێ، [دڕکەکەڵەوی][4]

گیایەکە لە زۆر جێگادا ئەڕوێ بەتایبەت لە ناو زەوی و زاری بۆڕێن و نزیک جۆگەکان. لە سەرەتای بەهارا ئەڕوێ و لە خاک سەر دەر ئەهێنێ. گەڵایەکی پانی هەیە بە زەویدا پەخش ئەبێتەوە. خەڵکی دێهات لە بەهارا هەڵیئەکەنن بە ناسکی سووری ئەکەنەوە و ئەیخۆن. مەزەی ترشیشی ئەدەنێ. خواردنێکی خۆشە بۆ [کاتی بەهار]، بەڵام کە پیر بوو ئەبێ بە دڕک و تێکەڵی تفاقی ماڵات ئەکرێ. کەڵەوێ خوێنی خەستی مرۆڤ خاو ئەکاتەوە

دووسمۆرکە (دووسمۆرە، دمسمۆرە، دووسمۆر، دمەڕواسڵە: Grammosciadium scabridum) دەچێ تا بزنەڕیشە. ئەڵبەت دیارە کە دمەڕواسڵە کە وشەیەکی هەورامییە هەمان کلکەڕێویلەیە. بزنەڕیشە و دووسمۆرکە لە بنەماڵەی هەڵز و کەمایە.

١. بە فارسی (قیاق)، عەرەبی (السورغم الحلبي، حشیشة الفرس) و لاتین (Sorghum halepense).

٢. بە فارسی (آویشن برگ باریک، کاکوتی، مشک طرامشک)، عەرەبی (الزیزفورة) و لاتین (Ziziphora clinopodioides). کاکووتی وشەیەکی کوردی نییە و لە کوردەواری بە ناوەکانی دیکە دەیناسن.

٣. تا ئێرە ئەوەی میرزا سدیق باسی دەکات زیاتر لە گیای مەرزە، مەرسە یا مەرزەک (بە فارسی مرزە، عەرەبی الندغ و لاتین Satureja hortensis) ئەچێ کە ماڵی کراوە و لە سەوزەفرۆشەکاندا دەیفرۆشن.

٤. کاک شەهاب خزری لە کتێبی "گیاهان دارویی کردستان" گرگازۆڵە و گرگازوڵەی بۆ کەڵەویش نووسیوە. وێدەچێ ئەم بۆچوونە ڕاست نەبێ. گرگازۆڵە گیایەکی ترە. وێدەچێ ئەمە بێ: بە فارسی (گل‌گندم چمن‌زار، شش‌پرتیغ)، عەرەبی (القنطریون الأیبیري) و لاتین (Centaurea iberica).

و توانای لەش و لار زیاد ئەکات. ئەگونجێت دەربەند کەڵەوێ[1] بەم ناوەوە دیار کەوتبێ کە شوێنی ڕوانی ئەم ڕووەکە بێ بە زۆری.

کەرەس، کەرەز[2]

گیایەکە لە ناوچە بەرزەکانی کوردستان و چیاکانیا ئەڕوێ بە زۆری وەکوو کێوی سارالّی[3] لە هەورامان. لە ڕەسەنی کەما و هەڵزە، بەڵام ڕەنگ و بۆنێکی تایبەتی هەیە. لە بەهارانا ئەیهێنن و ئەیکەن بە ترشیات. بە زۆری لە بنەماڵەکانی بیارە و تەوێڵەدا ئەبینرێ. ترشیاتی کەرەس لە هەموو جۆرەکانیتری ترشیات بە تامتر و نایابترە.

کاخڵی، [قاخڵی، قاخلی، قاقڵی، کاژێڵە، دەرمانە کولێرە][4]

گیایەکی خۆماڵیکراوە. جووتیارەکان لە بەر و دێبەرەکانا ئەیڕوێنن. باڵای بەرزە و گوڵێکی زەردی جوانی هەیە. گوڵەکەی وشک ئەکەن و بووە بە هاولفی ڕەشکە و زیرە و زریشک کە تام و بۆنی نان و کولێرە خۆش ئەکات بەتایبەت کە ئەیکەن بە ڕووی کولێرەدا ڕەنگی کولێرەکە زەرد ئەکا و تام و بۆنی خۆش ئەکات.

کیوار، [کیفار، کیڤار، کیمار، کیفوار][5]

گیایەکی کوێستانییە. ساقەکەی[6] سپی و گەڵایەکی شینی دڕکاوی هەیە. زیاد لە دوو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە، بەڵام دڕکەکانی تیژ و داچڵەکێنەرە. هەموو گیانی دڕکە. زۆر زۆر تیژ و سامناکە بە جۆرێکی وا مار ناتوانێ بە ناویا بڕوا. بۆیە بە هەڵبەستی فولکلۆر بالۆرەیان پیا هەڵوتووە کە ئەڵێن:

---

١. هەمان دەروەن کەڵەیم لای ئاوایەکانی دزڵی و بنۆڵ لە هەورامان. لە ناوچەی قەرەداغ لای ئاوایی دێلێژە و قەڵای بەخشین و دۆڵی چنارە شاخێک هەیە بە کەڵەوێ دەناسرێ. مامۆستا ساڵح دیلان لە شێعری ڕووداوە نەبڕاوەکەدا دەڵێ: سەرنج ئەدا دڕکەزی و کەڵەوێ / بە بار چەمۆڵە لە نارنج ئەنێ...

٢. ئەم گیایە شێوەی لە بەڕەزا ئەچێ. بۆنی زۆر خۆشە و بەتایبەت بۆ ناو دۆ و ماست بەکاری دەهێنن. هەروەها بۆ نەخۆشی میزڵدان و بەردی گورچیلەیش سوودی هەیە. بۆخۆم لە ناوچەی هەورامان بینیومە. لە دەڤەری هەڵەبجە و هەورامان تا لای مەریوان ناسراوە. هەندێک بە کەرەوزی کێوی دەیناسن، بەڵام جیاوازە لەگەڵ کەرەوز. دیارە گیایەکە لە بنەماڵەی Apiaceae و ئەگەری زۆرە جۆرێک بێ لە جنسی.

٣. سارالّ یا سالاڵ ناوچەیەکە لە نێوان مەریوان و دیواندەرە و سەقز

٤. بە فارسی (گلرنگ، کافشە، کاجیرە)، عەرەبی (العُصْفُر، الجُرْجُوم) و لاتین (Carthamus tinctorius).

٥. بە فارسی (خارلتە، کنگر هرز، کنگر زاگرسی)، عەرەبی (قصوان حقلي) و لاتین (Cirsium arvense، Cirsium haussknechtii)

٦. لاسکەکەی

ڕەبی بەدکاران لە بەدی کەون   دڕکەزی ڕاخەن بە کیوار خەون

کولێرەچەورە، [پەپەچەورە، پەپکەچەورە]

گیایەکە لە کوردستانا هەیە کە بە تۆوی تۆڵەکە بەناوبانگە. ناوکی تۆڵەکە کە تۆزێ پیر بـوو پێێ ئەڵێن کولێرەچەورە. هەر چەند تۆزێ بچکۆلەیە، بەڵام لە شێوەی کـولێرەدا خشـتە و تامێکی خۆشی هەیە و منالان ئەیخۆن. تامی خۆش و چەورە. خواردنی بـۆ بەهێـز کردنـی مێشک و نەخۆشی شەکرە باشە.

کەنێرە، [پلوێن، کنێرە، کنێر، بێنخۆشکە][١]

گیـایەکە لە زەوی و زار و دەشـتەکانا ئەڕوێ. بە زۆری ڕەنگـی لاسـکەکەی سـەوزە. گـوڵ و گەڵایەکی وردی هەیە. خواردنێکی بەهێزە بۆ گیانـدار، بەڵام لە بـاری دەرمـانییەوە چـایی ڕەگی کەنێرە بە کوڵاوی دەرمانە بۆ کرژبوونی دەمارەکان و ئازاریان (تشنج العضلات)، وە بۆ وشیارکردنەوەی ماسوولکەکان (تشيط العضلات) و بۆ زۆر نەخۆشیتر.[٢]

کۆکڵاشک، [کۆکڵاش، کۆکڵاشکە، کـولالاش، کلـۆلاش، کـوراڵاش، جـاچکە قـولاچکە، وەشەڵاش][٣]

گیایەکی خۆمـاڵی نەکـراوە لە کوێسـتانەکانا ئەڕوێ. ڕەنگـی گەڵا و لاسـکەکەی مەیلەوسـپییە. ڕەگی ئەم کۆکڵاشکە کاتێ ئەیبڕن شیلەیەکی لێ دەر ئەچێ لە پاش چارەکە سەعاتێ ئەگرسێ. خەڵکی کوێستانەکان ئەیبەن لە گوێ ئاوێکا بە بەرد ئەیکوتن تا تاڵییەکەی ئەڕوا. پاشان پارچە پـارچەی ئەکەن و لەجیـاتی بنێشـت ئەیجـوون. تـامی لە بنێشـت خۆشـترە و بەردەوامـی و مانەوەی زیاترە لە ناودەما. دەم و دان سپی ئەکاتەوە و تامی دەم خۆش ئەکات.

کزن، [گلێنە، گاوانە، گایانە، گاینە، کرسنە، کوشن، زنگلزاوا، ولێرەگایە][٤]

گیایەکی خۆماڵیکراوە. جووتیار لە ڕیزی دەغڵ و دانا ئەیچێنن و لە زۆر جێگا پێـی ئەڵـێن: گلێـنە. بە زۆری لە زسـتانا ئەکـوڵێ و خـوێی پیـا ئەکـرێ ئەدرێ بەو مەڕ و ماڵاتـانەی کە

---

١. بە فارسی (یونجە زرد، شاەافسر)، عەرەبی (الحندقوق الطبي، إکليـل الملـک) و لاتـین (Melilotus officinalis). لە هەندێ شوێنی کوردەواری بە داری مەڵـهەم یـا دار مێڵەو (بە فارسـی "آلبـالو تلـخە، محلـب"، عەرەبـی " المحلـب، الکـرز البـري، کـرز المحلـب" و لاتـین Prunus mahaleb= Cerasus mahaleb) داری کەنێر دەڵێن.

٢. [سەرچاوە] شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (شنگ اسبی)، عەرەبی (السَّلسفي، سوداء القشرة، الدبح) و لاتین (Scorzonera latifolia).

٤. بە فارسی (گاودانە، کرسنە)، عەرەبی (البيقية المرة، الکِرسَنّة) و لاتین (Vicia ervilia).

شیردەرن و برێ لاوازن. چونکە خـۆراکێ بەهێـزە بۆیـان. [وا هەیە] ڕێ ئەکەوێ مـرۆڤیش ئەیخوا. چونکە بێ هێز بەهێز ئەکا و لەڕ قەڵەو ئەکا و بێ شیر شیردار ئەکا.

کەتان، [بەرزەک، بەزرەک، گیابڕە][١]

گیایەکی خۆماڵیکراوە جووتیارەکان بە زۆری دایدەچێنن. واتە بووە بە بەشـێک لە بەروبـوومی جووتیار. لەناو ڕۆنی گژوگیادا ڕۆنی تۆو کەتان دەستنیشانە بۆ باشی. بازرگانەکـان ئـاڵووێـری پێوە ئەکەن. بۆ زۆر شتیتر باشە. لە بەشی دووەمدا بۆتان ڕوون ئەکەینەوە. ان شاءالله.

کەکرە، [کرژەڵە، ژالوتاڵ، تاڵەکەر][٢]

گیـایەکی زۆر تـاڵە و لە شـێوەی گـڕاڵکە.[٣] بـاڵای ٢٠ سـانتیمەتر لە زەوی بەرز ئەبێـتەوە. لاسـکەکەی مەیلەوسـپییە و وردە گەڵایەکـی تـووکنی بۆرەڵـۆکەی هەیە. ئەمر لە تاڵیـا بـێ وێنەیە. ئەگەر هەر شتێ زۆر تاڵ بێ، ئەڵێن: ئەڵێی کەکرەیە. ئەگەر یەکێ تووشـی گرفـت و ژانەسک بوو پزیشکی لێ دوور بـوو نیـوە چڵێـک لەمر گیـایە بخـوات لە دوای مـاوەیەکی کەمر ئەڕشێتەوە و ڕزگاری ئەبێ لە گیراوی و ژانەسک.[٤]

کونجی، [کونجیە، کونجە، کونجیت، قونجی، کونجەو، کتاڤ، شەیدانک][٥]

گیایەکی خۆماڵیکـراوە لەلایەن جووتیارەکـانەوە لە بەهـاردا ئەچێـنرێ. گـوڵ و چڵـی ئەمر گیایە مەیلەوزەردە. ٢٠ سانتیمر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە تا مەتر و نیـوێ. بەری ئەمر گیـایە لە هەرزن وردترە. تامێکی خۆش و چەور و بەلەزەتی هەیە. کاتێ ئەیکەیت بە ڕووی ناندا تامر و هێزی نان دووچەندان ئەکا. جگە لەوەش لەگەڵ چـۆرەک و خـۆراکیتـر تێکەڵـی ئەکەن بازرگانی گەورەی لە سەرە بۆ گرتنی ڕۆنەکەی. ڕۆنـی کـونجی سەردەسـتەی هەمـوو ڕۆنـی گیاکانە بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە پاڵەپەستۆی خوێن[٦] و شـەکرە و ماسـینی گەدەیـان[٧] هەیە. هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات، پرۆتینی گیایی زۆر واتیا (مغذیه).

١. بە فارسی (کتـان)، عەرەبـی (الکتـان) و لاتـین (Linum usitatissimum). لە کوێسـتانەکان گیـایەکی خۆڕسک هەیە بە "گیاکامر یا گیاهەلاوە" (L. glaucum) دەناسرێ و لاسک و گەڵاکانی وشک دەکـرێ و دەیکەنە ناو هێلکە شکستەبەندی کوردەواری لە بەستنی ئێسکی شکاو یا لەجێچوو بەکاری دەهێنن.

٢. بە فارسی (تلخە گیجە، تلخە) و لاتین (Acroptilon repens).

٣. سمیتک یا ڕاوارە، بە فارسی (گل گندمر انبوە) و لاتین (Centaurea aggregata).

٤. تاقیکردنەوەی پێشینیان [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٥. بە فارسی (کنجد)، عەرەبی (السِّمْسِم، الزلنجان، الجلجلان) و لاتین (Sesamum indicum).

٦. تەوژمی خوێن [ظغط الدمر]

٧. هەوکردنی گەدە [التهاب المعدە]

کاسنی، [چەقچەقە، چەقچەنەک، چەقچەقۆک، چەقەنە، شیرەچاو، شووشین، گرنچک][1]

گیایەکە لە کوێستانەکان ئەڕوێ. زیاتر لە نیو مەتر بەرز ئەبێتەوە. گەڵایەکی زۆر وردی هەیە. خواردنی ئەگەرچی تاڵە، بەڵام خوێنی پیس پاک ئەکاتەوە. خواردنی ئاوی گەڵاکەی دەرمانە بۆ ژانەسەر (الصداع). ئەگەر ئافرەتی دووگیان بەردەوام بێ لەسەر خواردنی [ئاوی چەقچەقە] منالی جوان ئەبێ. ئەوانەی کە جگەریان نەخۆشە باشترین دەرمانە. لە کاتی منالبووندا ئافرەت ئەگەر پیالەیێ لە ئاوەکەی بخواتەوە زۆر باشە.

گندۆر، [گندۆڕ، گونور، گنۆڕ، گونۆڕ، ننۆڕ، نەنۆڕ، نینۆڕ، دۆڕێ، دۆریە، دێرۆ، قەلەندۆر، قەلەندوور، خەلەندۆر، خەلەندوور][2]

گیایەکی گەڵا سەوز و گوڵ زەردە. کورۆکی هەیە بە ئەندازەی داردەستێک ئەستوور ئەبێت. ناوەکەی کلۆرە. خەڵکی دێهات لە بەهارا کورۆکەکەی پاک ئەکەن و ئەیخۆن. [تامی] ناخۆش نییە. گیاکەشی ئەدروون بۆ تفاقی ماڵات و وشکی ئەکەن بۆ زستان. خواردنی کرۆکەکەی بە سەوزی بۆ زۆر نەخۆشی باشە، بەتایبەت بۆ بینایی چاو.[3] مرۆڤ ئەگەر بێخەو بێ و بیخوات خەو ئەیگرێ. ڕەگی گندۆر لە کاتی سووربوونی تووەکەی پاکی بکەیت بیکەیتە ناو دۆخەوا باشە و خەوهێنەرە. سەلکە گندۆر بیکەی بە چای خەوهێنەرە.

گوێبەرخە[4]

---

١. بە فارسی (کاسنی)، عەرەبی (الهندباء البرية، السريس، الشيكوريا) و لاتین (Cichorium intybus). کاسنی وشەیەکی فارسی و لە کوردەواری بەو ناوە نایناسن. ئەوڕۆکە بەداخەوە هەندێ لە گیادەرمان و کارگەکانی دەرمانسازی گیایی لەبری چەقچەقەی گوڵ مۆر گیایەکی دیکە کۆ دەکەنەوە و بەکاری دەهێنن لەجیاتی ئەو ڕووەکە سوودبەخشە. ئەو ڕووەکە بە گیاچەقە (بە فارسی "قندرون و کاسنی صمغی"، عەرەبی "قندرون اسلی" و لاتین Chondrilla juncea) دەناسرێتەوە و گوڵەکانی زەردن و لاسکەکەی وەک چەقچەقە نەرم و شووڵی نییە.

٢. میرزا سدیق مەبەستی لە گیای گنۆڕە نەک گندۆر بە واتای کاڵەک. گونوڕ بە فارسی (آوندول)، عەرەبی (السمورنيون) و لاتین (Smyrnium olusatrum).

٣. [سەرچاوە] شێخانەی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. گیایەکی دیکە هەیە کە گەڵاکانی پانۆکە و درێژە وەک گوێی بەرخۆڵە، بەڵام ساف و لووس و نەرمەڵیە. وەک ئەوەی نییە کە میرزا سدیق نووسیویە: خڕ و تووکنە. ئەم گوێبەرخە سافەیش تفاقێکی باشە بۆ ئاژەڵ و بەهارانیش بەجوانی بۆ گیابرژیوە هەڵیدەکەنن. بە جوانی پێی دەڵێن: گوێبەرخە، گوێبەرخۆلە، گۆشتبەرغیلە، گۆشتەبەرخیلە و گۆشتبەرخۆک، بەڵام کاتێ پیر بوو و

گیایەکی زۆر سەوز و جوانە. نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵاکانی خڕ و تووکنە وەکوو گوێی بەرخ. تفاقێکی زۆر بەهێزە بۆ ئاژەڵ و مەڕ و ماڵات.

گوڵەبەڕۆژە، [ڕۆژان پەرست، ڕۆزیارپەرەس، ڕۆزیامپەڕش][1]

ڕوەکێکە زۆر [کەس] شارەزاییان تیا هەیە. بەشێکە لە بەرهەمی جووتیارەکانی وڵات. لە زۆر جێگا دوو مەتر و نیو باڵای بەرز ئەبێتەوە. گەڵای گوڵەکەی زەردە. گوڵێکی پان دروست ئەکات. لەوانەیە گوڵێ هەزار دەنکی گوڵەبەڕۆژەی تیا بێت. لە گەلێ جێگا پێی ئەڵێن: ڕۆژپەرست. چونکە گوڵەکەی ڕۆژ لە هەر لایەکەوە بوو ڕوو ئەکاتە ئەوێ. بە عەرەبی پێی ئەوترێ: عبادالشمس، یانێ ڕۆژپەرست. گوڵەبەڕۆژە بە برژاوی دوای سوێرکردن ئەخورێ. شەوچرەیەکی نایابە بۆ شەوان. لە کارگەکانا ڕۆنەکەی ئەگرن. چونکە لە ڕۆنی گیاکانی‌تر باشترە. بەتایبەت بۆ ئەوانەی نەخۆشی گەدە و گورچیلەیان هەیە. جگە لەوەش زۆر بەهێزە بۆ مێشک. بۆ زۆر شتی‌تریش بەکار ئەهێنرێ. گەڵا و گوڵەکەی لە ماڵا دانێ مێش و مەگەز دوور ئەخاتەوە. ڕەگەکانی زۆر شتی دەرمانی واتیا.[2]

گوڵە بەیبوونە، گوڵی بەیبۆنە، [باوینە، باوین، بەیبۆن، بەیبوون، گوڵەحاجیانە، گوڵەچاوێشە، گوراڵە چەمێشانە، گوڵ قەنی، گوراڵە چەرمێ، گوڵەفەقێ][3]

گیایەکە لە هەموو زەوی و زارێکا [تەنانەت لە] شوێنی ڕەق و ڕێگا و سەربانەکانیشدا ئەڕوێ. نزیکەی ٢٠ سانتیم لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گەڵایەکی وردی هەیە. گوڵی گەڵاکەی زەردە و ناوی گوڵەکەشی زەردە. بۆنەکەشی لە بۆنی بەهێ ئەکات بۆیە پێی ئەڵێن:

گوڵی کرد بە سواڵەپژێنە، سواڵەشێوێن و سواڵەشێوێنکە دەناسرێتەوە، هەروەها بە فارسی (گچ-دوست، گل چشماری) و لاتین (Gypsophila paniculata=Gypsophila bicolor) دەبێت.

١. بە فارسی (آفتابگردان)، عەرەبی (دوّار الشمس، زهرة الشمس، تباع الشمس، ميال الشمس، عبّاد الشمس) و لاتین (Helianthus annuus).

٢. [سەرچاوە] پێشینیان [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (بابونه آلمانی، بابونه بهاری)، عەرەبی (البابونج الألماني) و لاتین (Matricaria chamomilla). ئەم گوڵەبەیبوونە گەڵاکانی باریکەلەیە وەک گەڵای شویت و ڕازیانە. جۆرێکی دیکە هەیە گەڵاکانی لە گەڵای مەعدەنووس و کەرەوز دەچێ. ئەوە بە (بەیبوونەخاسە یا گیاخاو) دەناسرێ: بە فارسی (بابونه گاوی، مخلصه)، عەرەبی (أقحوان زهرة الذهب، زهر اللبن) و لاتین (Tanacetum parthenium). جۆرێکی دیکە هەیە گەڵاکانی وردە. لە گەڵای گیاخاو زۆر وردترە. بە فارسی دەبێتە (بابونه معمولی)، عەرەبی (أربيان بري) و لاتین (Anthemis arvensis). ئەم سێ جۆرە گوڵەکانیان لە یەک دەچن. گوڵەکان ناوەکەی زەرد و گوڵپەڕەکانی سپییە.

بەیبۆنە.[۱] ئەم گوڵە لە سەرەتا تا ناوەڕاستی بەهار ئەمێنێ. وە لە هەمـوو جۆرەکـان هەیە. خواردنی بە چایی گەدە بەهێز ئەکات و دژی نەخۆشـی (عفونی)ـیە[۲] یـانی ترشـان و بـۆن کردنی گەدە. گەڵاکەی بکەیتە هەر خواردنێکەوە جوانی ئەکـات و قـابیلی هەزمبوونیشـە. خواردنی بە چای مێشک و دەمارە کرژەکان خـاو ئەکـاتەوە. ژەهـر و زیـانی ژەنـگ‌هێنـانی خواردن لا ئەبات. دەرمانە بۆ تەنگەنەفەسی. بەردی گورچیلە و میزەڵان ئەتوێنێتەوە. گـوڵ و گەڵای بەیبوونە بۆ ڕەنگ‌کردنـی مـووی سـەر [دەبـێ]. بە مەرجـێ مـوویەک ڕەنـگەکەی وەک بەڕوو وابێ. [مووی سەر] بە ئاوی بەیبـوونە بیشـۆ ڕەنگـی خورمـایی دەر ئەچـێ. وە ئەگەر خورمایی بێ ئاڵتوونی دەر ئەچێ. ئەگەر لەگەڵ گوڵی ڕێـواس تـێکەڵ بـکەی مـووی سەر جوان و پڕ شـەفاف ئەکـا. هەروەهـا خـواردنەوە بە چـایی و بەردەوامبـوون لەسـەر بەکارهێنانی هێزی ئارەزوو زیاد ئەکات. دەرمانێکی چـاکە بـۆ تکـانی لـووت[۳] (هەڵامەت) و چاو، هەروەها غازی ناوسک کەم ئەکاتەوە. دڵنیـایی ئەدات بە سـنگ و کیسـەی سـەفرا.[٤] خواردنی بە چایی نەخۆشی[٥] مانگانەی ژن پێش ئەخـات. دەرمـانێکی باشـە بـۆ نەهێشـتنی بەڵغەم و لابردنی کـۆڵنج. [بە ئـاوی] گەڵا و چڵەکـانی دەم و دانـی پـێ بشـۆری زیـبکەی نـاودەم کەم ئەکـاتەوە. دووکەڵـی بەیبـوونە لە هەر ماڵێکـا بـێ مـێش و مێشـوولە دوور ئەخاتەوە.

[ئەگەر] هەنگوین تێکەڵی دۆشاوی گوڵی بەیبوونە بکەین بە مەرجێ چوار قاتی خۆی ڕۆنی زەیتوونی تیا بێ و هەفتەیەک لەبەر هەتاو دانرێت باشـترین مەڵهەمـی لـێ دەر ئەچـێ کە بەناوبانگە بە "مەڵهەمی بەیبوونە". هەموو چەشنە ئاوسـاوی و ماسـینێک ئەنیشـێنێتەوە و بـرین پـاک ئەکـاتەوە. هەر جێگەیەکـی ئـادەمیزاد قڵیشـابێ چـاکی ئەکـاتەوە. تنـۆکێ لەو مەڵهەمە بکرێتە هەر گوێچکەیەک کە ئازاری هەبێ ئازارەکەی ناهێڵێ و چاکی ئەکاتەوە.

---

۱. بەی واتـا بەهـێ. ئەم قسـەیە لە کـوردەواری هەر بـاوە کە بەیبـوون هەمـان بەیبـۆن بـووە و لەبەر وێکچوونی بۆنی ئەوە گوڵە لەگەڵ بۆنی میوەی بەهێ بەو ناوەوە کراوە.

۲. (عفونی) وشەیەکی عەرەبییە واتا بۆگەند و خراپبوون

۳. واتا چڵمەشۆڕە. تکانی لووت دیارە وەرگێڕانی وشەی فارسی "آبریزش بینی"ـیە.

٤. توورەکەی زراو

٥. سووڕی مانگانە

گوڵەباخ، [گوڵباخی، گوڵباخ، شاگوڵ، گولاسۆر، گوڵی گوڵاو][١]

ئەویش لەگەڵ شەستپەڕ[٢] لە ڕەگەزێکن،[٣] بەڵام ئەم وەکوو کەلەرم نەپێچاوەتەوە. پەڕەی گوڵەکانی تاقتاقە بە دەوری شیلانەی ناوکەکەیا. گوڵەباخ زەرد و سوور و سپی و ڕەش و پەمەیی و چێرییان هەیە. عەتری گوڵەباخ لە زۆر عەتر بۆنخۆشتر و سەرنجڕاکێشترە. گوڵەباخ ئەگەر وەکوو چایی بیکوڵێنی و بیخۆیتەوە، تاڵییەکەی وەکوو تاڵی چایی وایە خۆشە. بۆ چارەسەری بەڵغەم و ژانەسک دەرمانە. گوڵەباخ لە زۆر جێگادا بە شێوەی خۆڕسک ڕواوە. بە زۆریش لە دەوری پەرژینی باخچەکاندا ئەڕوێ. بەهۆی دڕکەکانیەوە خۆی پەرژینە.

گوڵەگوارە، [گوڵەمەمکە، مەمکەمژە، مریسۆک، گیاشیرینی][٤]

گیایەکی بچووکە لە کوێستانەکان ئەڕوێ. گەڵاکەی سەوزە گوڵێکی جوانی هەیە لە چەشنی زەرد و سوور و سەوز و شین. سروشتی ئەم گوڵە وایە سەرەو خوار ئەبێتەوە بۆیە ناونراوە گوڵە گوارە.

گوڵە سوورە، [گوڵاڵەسوورە][٥]

گوڵێکی سوورە و کە ناوی گوڵاڵە سوورەیە تەنیا بۆ جوانییە. لە دەشتایی‌دا ئەڕوێ و کەژ و و کێوەکانیش ئەڕازێنێتەوە لەو بڕوایەدام بۆ دەرمان باش بن.

گوڵە زەرد، [ولە زەردە، شیلانی زەرد][٦]

---

١. بە فارسی (گل محمدی، گل گلاب)، عەرەبی (الوردة الدمشقیة، الوردة الجوریة) و لاتین (Rosa damascena).

٢. بە فارسی (گل آهار)، عەرەبی (زینیا) و لاتین (Zinnia elegans). لە هەندێ شوێنی کوردەواری بە زەمەق (Iris perrieri) دەڵێن: شەشپەڕ. ئەو زیاتر لەبەر پەڕە پەڕەی گەڵاکانیە بە شەشپەڕ دەیناسن.

٣. شەستپەڕ سەر بە Asteraceae و گوڵەباخ سەر بە Rosaceaeـیە.

٤. بە فارسی (زنگولەایی، هواچوبە)، عەرەبی (ابوخلصا، مِصَّیْص، شِنْجار، ساق الحمام) و لاتین (Onosma microcarpum).

٥. لە کوردەواری سێ جنس بە گوڵاڵەسوورە دەناسرێ: ١- شیرینشۆک، شیرینشۆق، گوڵەشەکەرە، گوڵەشۆکە، گوڵە مێلاقە و ڕەبەنۆکە (بە فارسی لالە کوهی، بە عەرەبی التولیب و بە لاتین Tulip spp.). ٢- گوڵە خەندەران، گوڵە بەوی، گوڵە مەمۆڵە، نانودۆبڕ و کاسەشکێنە (بە فارسی شقایق، لالە داغدار، عەرەبی الخَشْخاش المَنْثور، زغلیل، الخَشْخاش الشائع و لاتین Papaver rhoeas). ٣- شیرین-شاتەڕەکێویلە (بە فارسی شقایق شاخدار و لاتین Glaucium grandiflorum).

٦. بە فارسی (نسترن زرد)، عەرەبی (ورد منتن و ورد فارسي أصفر) و لاتین (Rosa foetida). لە گۆرانی فۆلکلۆردا هەیە: گوڵی زەرد و سووری سڵێمانبەگی بانە / لە وێنەت نییە لە ڕووی جیهانا.

ئەمیش گوڵێکی جوانە لە سەرەتای بەهارا دەر و دەشت ئەڕازێنێتەوە.

گوڵە فەقێ، [گوڵە بەیبوونە][١]

گوڵیکی جوانە لە شوێنە کوێستانەکانا ئەڕوێ. گەڵاکەی سەوز و چڵی گیاکەی سپییە. کاتێ گوڵ ئەکات پەڕەی گوڵەکانی نیوەی زەردە و نیوەی سپییە. لە زۆر جێگاش بۆ جوانی خۆماڵی کراوە. بۆیە پێی ئەڵێن گوڵە فەقێ چونکە سپییەتی گوڵەکەی وەکوو فەقێیانەی[٢] فەقێ وایە.

گەزیزە، [گوڵە زیوا، گوڵاڵە نەورۆزی، بەلازیر، کولبزک، کلبازک، گوڵ بەیاخ][٣]

گوڵێکە لە یەکەم مانگی بەهارا ئەڕوێ .جۆری گوڵەکەی لە میانەی شین و مۆرا تێکەڵە. گوڵێکی زۆر جوان و دڵگیری هەیە. لەناو هەموو گیاندارێکا ڕێوی حەز لە خواردنی گوڵە گەزیزە ئەکات کە خواردی ئەو تووکەی کە پێوەیەتی هەڵئەوەرێ وە پێیشی تووشی سکچوون ئەبێ وە تووشی لاوازی ئەبێ. لەسەر زمانی کوردەواری باوە ئەگەر کەسێ زۆر لاواز بێ ئەڵین: ئەڵێی ڕێوییە و گەزیزەی خواردووە. دیارە لە ڕووی دەرمانییەوە ناوسک پاک ئەکاتەوە ساڵێ جارێ.

گوڵە چاوئێشە، [گوڵە بەیبوونە][٤] - **[گوڵە جووتێرە، گوڵە ئاوەنیا، بکێڵ و مەکێڵی پاییز، گوڵە ئاوەنیا، گوڵە فیفۆکە، گوڵاڵە پاییزە]**

گوڵێکی سپییە ڕەنگی وەک پیفۆک وایە کە لە بەهارا ئەڕوێ، بەڵام ئەم گوڵی چاوێشەیە لە پایزا ئەڕوێ. لە کاتی ڕوانیدا مناڵانی لادێ چاویان دەس بە ئێشان ئەکا. بە زۆری بۆیە ناویان ناوە، گوڵە چاوێشە.[٥]

گێزەر، [گەزەر، گوێزەر، گێزر][٦] - **[عەرزیلە، سێبنەهەرد، سێوەعەرزیلە، گوڵەسێو]**[١]

---

١. هەمان گوڵە بەیبوونە کە پێشتر باس کرا.

٢. سۆرانی، ئەو دەسماڵە سپییەی لەسەر باسک و مەچەک دەبەسرێ لە بان جلی کوردییەوە.

٣. بە فارسی (زنبق کمانی)، عەرەبی (سوسن اوشیە، السوسن الدخاني) و لاتین (Iris aucheri). لە کوردەواری وا باوە، کەسێ کەم دەر بکەوێ و لەبەر چاوان شیرین بێ، دەڵێن: وەک گوڵە گەزیزە خۆی دەر دەخات.

٤. هەمان گوڵە بەیبوونە کە پێشتر باس کرا.

٥. لێرە مەبەستی لە گوڵەجووتێرەیە (بە فارسی "گل حسرت سفید، گل حسرتی یاسمنی"، عەرەبی "لحلاح کوتشي" و لاتین Colchicum kotschyi).

٦. بە فارسی (هویج، گزر، زردک)، عەرەبی (الجَزَر، الاسفناري، السفنارية، الزرودية) و لاتین (Daucus carota subsp. sativus).

دوو جۆره: [گەزەر و عەرزیلە]. جۆری یەکەم شێوەی [سەلکە]کەی زەرد و سوور و ڕەشە. گیاکەی سەوز و نیو مەتر لە زەوی زیاتر بەرز نابێتەوە. جۆری دووەم کە سپییە و بە قەدەر گوڵەبەڕۆژە باڵای بەرز ئەبێتەوە زیاتر لە دوو مەتر و نیو. هەر دووکیان خۆراکێکی خۆش و بەسوودن بۆ ئادەمیزاد. لە گیاندارانا کەروێشک لە هەموویان زیاتر حەز لە [گێزەر] ئەکا.: خواردنیان بینایی چاو بەهێز ئەکەن. یارمەتی مێشک [و هەروەها] گەدە بۆ هەرسی خواردن ئەدەن. پووکی ددان قایم ئەکا. هەر ژنێکی سکپڕ ڕۆژی پەرداخێ شەربەتی گوێزەر بخوا تا منداڵەکەی ئەبێ، منداڵەکەی ڕەنگ‌جوان و ڕەزاشیرین و خوێنگەرم ئەبێ. ئەگەر منداڵێ تازە ددانی بڕوێ گێزەری بدرێتێ ددانی زوو دەر دێ و پووکی قایم ئەبێ و ددانی درەنگ ئەکەوێ. هەر چێشتێ گوێزەری تێ بکرێ بۆ کوڵاندن تام و توانای خۆراکی دوو چەندان ئەکا. جگە لە زۆر خاسیەتی‌تر [وەکوو بۆ] ترشیات و بۆ نەخۆشی شەکر باشە.

گیاکەڵە، [گوڵەک، بۆمترەکە، بوومەترکە، گیابێڕێ][٢]

گیایەکە نزیکەی ٢٠ سانتیم لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. لاسکێکی سپی و گەڵایەکی مەیلەوزەردی وردی هەیە. لە زۆر زەوی و زارا ئەڕوێ بەتایبەتی لەو زەویانەی کە ئەکرێت بە تووتن. هەر لە نزیک تووتنەوە ڕوا هێز و توانا لە تووتنەکە ئەبڕێ. هەتا هەڵیکەنن هەر زیاد ئەکا. لەسەر زمانی خەڵکی باوە هەر بەڵایەک کە لە دواهاتن نەیەت ئەڵێن: ئەڵێی گیا کەڵەیە، واتە گیایەکی زۆر بێ کەڵک و زیانبەخشە.

گێزەرەمشکانە، [گلک، بنەگۆزەڵە، گەزرۆکە، گێزەرۆکە][٣]

گیایەکە لە ناو زەوی و زارەکانا ئەڕوێ. تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. گوڵێکی سپی ئەکا. بنکەکەی لە زەویدایە لە ئەندازەی مازوویەک بچووک‌تر یان تۆزێ گەورەترە. وەختێ پاکی ئەکەی ناوەکەی سپی و جوان و تامێکی شیرین و خۆشی هەیە. لە زۆر لا پێی ئەڵێن: بادەمی ژێر ئەرز. خاسیەتی دەرمانی هەر وەکوو گێزەرە. خۆراکی ئەو جۆرە گیاندارەیە [مشک] بۆیە بەو ناوە ناونراوە.

---

١. بە فارسی (سیب‌زمینی ترشی)، عەرەبی (دوار الشمس الدرني، حرشف القدس، الألمازة، تفاح الأرض) و لاتین (Helianthus tuberosus).

٢. بە فارسی (گل جالیز)، عەرەبی (الهالوك، الجعفيل، أسد العدس، خانق الكرسنة، شيطان البرسيم، خبز الأرنب، عشب الثيران) و لاتین (Orobanche sp.).

٣. بە فارسی (زیره هرز زراعی)، عەرەبی (تالغوده) و لاتین (Bunium mauritanicum).

گۆزروان، [گۆزروانە خاسە، گۆزروانە، گازوانە، گۆزریان، گۆزربان، گازوانکە، هـورمزە، ورمزە][1]

گیایەکە هەر وەکوو کەڵەوێ سەرەتای بەهـار لە دەشـت و دەرا ئەڕوێ. بە ناسـکی سـوور ئەکرێتەوە و تامی ترشی تێکەڵ ئەکرێ. خـۆراکێکی نـاخۆش نیـیە. خـواردنی خـوێن پـاک ئەکاتەوە، بەڵام جیاوازییان لەگەڵ کەڵەوێ ئەوەیە ئەم گیایەکی زبر و تووکنە لە پیر بوونا یەک دڕک بە سەری گەڵاکەوە ئەڕوێ لە زۆر جێگا [لە زمانی فارسی] پێی ئەڵێن: گاوزبـان، واتە زمانی گا. بۆیە وای پێ ئەڵێن چونکە زمانی گاش وەک ئەو زبرە.

گیلاخە، [گێلاخە، گێلەخ، گلێخە، سێبسکە، سێبسکۆک، سێبسکۆڵە، ڕووسکە، ڕووسقە][2]

گیـایەکی وردی نەرم و جـوانە. سـەرەتای بەهـار لە دەشـتەکانا ئەڕوێ. زۆر لە زەوی بەرز نـابێتەوە. دوو سـێ چڵـی نەرم و ناسـکە هەڵـی ئەکەنـن و سـووری ئەکەنەوە. وەک بـاقی گژوگیایتری بە ترشی و هێلکەوە خۆراکێکی خۆشە. ئەویـش دەوری هەیە لە پـاکردنەوەی خوێنا و یارمەتی هەرس ئەدا و توانای لەش و لار زیاد ئەکات.

گەنم، [گەنمە، گەنەم][1]

---

۱. بە فارسی (گاوزبـان اروپـایی)، عەرەبـی (الحمحـم) و لاتـین (Borago officinalis). ئەم گـۆزروانە بە جوانی گەڵاکانی نەرمە و دڕکی وەهایە کە دەکرێ بە دەستیەوە بگری و ئـازاری نەبـێ. هەڵیـدەکەنن و بـۆ گیابرژیوە دەبـێ. دوو جنسـی دیـکە هاوشـێوەی گـۆزروان هەیە، ئەوان دڕکیـان زۆرتـرە: ۱- دوودووکەرە، دوودیکەرە، زڕەگۆزروانە، زڕەورمزە، بە فارسی (گل گاوزبان بـدل، گاوزبـان خارکـدار)، عەرەبـی (لسـان الحمـل، لسـان الثـور الأزرق) و لاتـین (Anchusa italica var. kurdica, A. strigosa). هەنـدێ جـار دوودیکەرەیش وەک گۆزروان دەخورێ، بەڵام چونکا دڕکی زۆرە و گەڵای زوورە خواردنی خۆش نییە. ۲- گەماڵدوو، کویزرۆک، دووەگەماڵ، بە فارسی (گل گاوزبان ایتالیـایی، گاوزبـان وحشـی)، عەرەبـی (زهـرة الأفعی الإیطالیة) و لاتـین (Echium italicum). گەڵاکـانی وەک دوودووکەرەیە، بەڵام جیـاوازی ئەوەیە کە لەسەر تەختی زەوی بەڕیزەوە وەک بازنە بە دەوری یەکدا لە ناوەنـد بـۆ پەڕ سـەوز دەبـێ، هەروەهـا گوڵەکەی یەک لاسکە و قووچە و هیچی لە گوڵی گۆزروان و دوودووکەرە کە بەنەوشی جوانە، ناچێ.

۲. بە فارسی (شیر مـرغ دیهیمـی، علـف تگرگـی)، عەرەبـی (الصَاصَـل، الصَاصَـلَی، الصُوصَـلاَء، بصـل الحیة، لبن الطیر، نجمة بیت لحم) و لاتین (Ornithogalum cuspidatum). جـۆرێ تـر گـیلاخە هەیە کە گەڵاکانی باریکـترە و لە کـوردەواری بە (ڕووسـکە، ڕۆسـقە، ڕوزقە، ڕووزقە) دەنـاسرێتەوە. بەپێـی سەرچاوە و فلۆراکان تا ئێستە چەند جۆر ڕووسکە لە کوردستان تۆمار کـراوە: O. brachystachys, O. persicum, O. sanandajense, O. cuspidatum, O. orthophyllum. ڕووسـکەکانیش وەک گـیلاخە دەخورێن. هەندێ جـار لە بازاڕەکـانی کـوردەواری بە هەڵە بەم گیـایە نـاوی فارسـی (والـک) دادەنـن. (والک) هەمبەری جۆرەکانی گیای لووشەیە (پسڵ) نەک گیلاخە.

ڕەنگە زۆر کەس بە ڕووەکێک یان بە گیایەکی سادەی بزانێ وەکوو سـەرجەمی گژوگیاکـانی-تر، بەڵام وا نییە. گەنم هەر چەندە گیایەکە بەڕای من وایە کە بەپێی ئەو هێمایانەی کە لە قورئـانی پیـرۆزدا هـاتووە و هەنـدێ بەڵـگەی مێژوویـی‌تـر، لە سـەرەتای دروسـتبوونی بەشەریەتەوە باشتر وایە بڵێین لە دروسـتبوونی حەزرەتـی ئـادەمەوە (دروودی خـوای لـێ بێت) ئەویش شانبەشانی ئادەم و نەوەی ئادەم هاتووە و خۆی نیشان داوە. هەر چەندە ئەو خۆنیشاندانی سەرەتاییەی وەکوو ئەڵێن بە زیانی ئـادەم و نەوەی ئـادەم تەواو بـوو. واتە گەورەترین دژایەتی بوو لەگەڵ ئێمەدا کردی. چونکە ئەگەر ئەو خۆی نیشان نەدایە بە باوکی بەشەریەت وە ئەو نەیخواردایە لە بەهەشت دەر نەئەکرا و نەئەبـوو بە هـۆی ئەم کۆیلەیی و کوێرەوەرییە بۆ ئێمە. ئەگەرچی تەقدیری خوا وا بوو ئەبوو وا بوایە (ما خَلَقْتَ هذا باطِلًا)،[2] بەڵام وەکوو ئەوەی کرد لەگەڵ بەشەریەتدا لەم لاوە هۆی کـردەوە بە پەلە هاتە سەرزەوی و بوو بە نزیکترین و چاکترین دۆسـتی بەنـی بەشـەر. چـونکە هەمووان ئەیزانین کە گەنم و نانی گەنم یەکەمین قووتە[3] لە بارەی هێز و توانـا و سـەلامەتیەوە بـۆ بەشەر. واتە بەشەر ئەتوانێ بە نانی گەنم بە ڕووتی و ئاو بژی. چونکە ١٦ تا ١٧ مـادەی زۆر پڕسوودی واتیا، بەڵام بەشەر بە برنجی ڕووتی یان گۆشتی یان میوەهـات نـاژی. گەنـم لە لافاوی حەزرەتی نۆحدا (د.خ) ون بوو نەمـا. بـۆ یەکەم جـار لە دوای تۆفـانەکە لە نزیکـی پیرەمەگروون[4] لە دێیەک دۆزرایەوە. لە بەشی دووەمدا ناوی دێهاتەکەتان بۆ ئەنووسم ان شاءالله. گەنـم زیـاد لە سـەد جـۆری هەیە وەکـوو سـمەوژ، گـوڵەڕووتە، قەنـدەهاری، کوردی، زەرتکە، ڕەقی، دێمی، بەهاروو، گوڵەڕەشە، سپیکە و هتد.

لەباری دەرمانییەوە باسی هەر تەواو نابێ، بەڵام بەداخەوە لە وڵاتی ئێمە ئەوەی چـاکە فڕێی ئەدەن و خراپەکەی ئەخـۆن. واتە گەنـم سـوودی هەرە گەورەی هـا لە توێکڵەکەیـا کە ئەیکەن بە سۆس[5] و ئەیڕێژن. ناوە سپییەکەی هیچ نیـیە و بگـرە زیانیشـی هەیە کە ئەیخـۆن. شازدە مادەی زۆر بەسوود لەناو گەنما کۆ بۆتەوە. لەشی مرۆڤ پێویستی بە هەمووی هەیە. لە هـیچ جـۆرە خـۆراکێکی دیـکەدا ئەوەنـدە یەکـی نەگرتـووە. بـۆیە وەک وتوومـانە مـرۆڤ

١. بە فارسی (گندم)، عەرەبی (القمح، الحنطة) و لاتین (Triticum aestivum).

٢. بەشێکە لە ئایەتی ١٩١ آل عمران: پەروەردگارا ئەم گەردوونەت بێهۆ و وە بێسوود پێکەوە نەناوە.

٣. بژیو، نان و ڕۆزی خواردن

٤. شارۆچکەیەکە لە نێوان سلێمانی و دووکان

٥. هەمان سۆ، توێکڵی سوور و زەردی گەنم کە دەبێتە پێکهاتەی ڕیشاڵەکەی

ئەتوانێ بە نانی ڕووت بژی بە هیچی‌تر بە ڕووتی ناژی، بەڵام بە مەرجێ کابانەکان یان نانەواکان سۆسی گەنمەکە توور نەدەن. چونکە ئەگەر سۆسەکەی پێوە نەبوو لەو شازدە مادەکەی کە باسمان کرد دوازدەی بە فیڕۆ ئەڕوات. بۆیە نانی سپی هێز و توانایی خۆراکی (قوەی غذایي) کەمە و لە ناو گەدەیشا ترشەڵۆک ئەبێ. بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشی گەدەیان هەیە ئازاریان ئەدات. مەوادی شیمیایی[1] وەکوو ئەڵێن لە گەنما بەم جۆرەیە:

	مادەکان	ڕێژەی سەدی		مادەکان	ڕێژەی سەدی
١	ئاوە	٪١٣,٦٥٪	٥	معطر	٪١،٨٥٪
٢	سیلیلۆز	٪٢,٥٣٪	٦	سپیەتی و گلۆتین	٪١٢،٨٥٪
٣	نیشاستە و دکسترین	٪٦٦،٧٧٪	٧	چەوری	٪١،٧٥٪
٤	شەکر	٪١,٤٥٪			

بە کورتی جگە لەمانیشە مێقدارێکی باش خوێی کانی (املاح معدنی)[2] لەناو گەنما خۆی شاردۆتەوە. بۆیە بۆ مرۆڤ خۆراکێکی بەهێز و بەسوودە. سەمەنی لە چەکەرەی گەنم دروست ئەکرێ. باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی شەکرە وە زۆر نەخۆشی[تر]. مادەی گلۆتین لەناو گەنما ئەگەر جیا بکرێتەوە شەکر نیشاستەی تیا نامێنێ. باشترین نانە لەگەڵ جۆ بۆ نەخۆشی شەکر. گەنم زۆری ماوە بۆ بەشی دووەم گەر خوا حەز بکات. لەباری دەرمانییەوە سوودی گەنم لە ژمارە نایەت. بۆ نموونە ئەم سوودانە باس ئەکەین:

١) هەر جێگایەکت ماسی یان ئازاری بوو نیوەنمەکی سۆسی گەنم و جۆی تێ بگری دوای شەش کاژێر (سەعات) خوا چاری ئەکات.

٢) ئەگەر زیبکە لە لەشا پەیدا بوو بە ئارد بیماڵە. وە ئەگەر برین بە لەشتەوە کیم و زووخی تیا بوو هەویر بخە سەری پاکی ئەکاتەوە.

٣) ئەگەر برینەکە ڕەق بوو هەویری لێ نێ، نەرمی ئەکات.

٤) ئەگەر برک و کوڵنجت کرد نیوەنمەکی سۆسی گەنم و جۆی بە گەرمی لێ نێ، نەرمی ئەکا.

٥) ئەگەر سەگی هار بتگەزێ هەویر بخە سەر جێگای کەڵبەکانی. میکرۆبی هاری ئەکوژێت. بۆ ئەوەش بزانی سەگەکە هارە یان نە ئەوە هەویری سەر برینەکە بخەرە

---

١. کیمیاوی

٢. مادەی کانزایی

بەردەمی ئەگەر نەیخوارد واته هاری گلەز گرەکە[؟].

گەنمەشامی، [گوڵەدان، گوڵەکابە، گەنمە پێغەمبەرە، کۆرە، زەڕڕات][١]

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە هەموو شوێنێ ناوی هەیە. پلەی سێهەمی وەرگرتـووە واته لە دوای گەنم و جۆ. ڕێـژەیەک شـەکری تیـایە لە ڕیـزی دەغـڵ و دانـایە. پیـت و بەرەکەتـی هەیە. بە برژاوی و بە کوڵاوی ئەیخـۆن. جـگە لەوەش تـێکەڵ بە هەر هەویـرێ بکـرێ تـام و ڕەنگـی جوان ئەکات. هێز و توانای خۆراکی (القدرة الغذائیه) لە گەنـم و جـۆ کەمـتر نیـیە. لەبـاری دەرمـانییەوە ڕیشـوویەک دەر ئەدا بە دەمی کلکەکـانیەوە وەک مـووی سـەر وایە ناسـکە و درێژە. خواردنی چای ئەم ڕیشووە باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشـی گـورچیلە بەردی میـزەڵان. واته بەرد ئەتوێنێتەوە. ڕۆنی گەنمەشامی چاک و بەسوودە بۆ ئەو ناساخانەی کە ڕۆنـی مـاڵی (کوردی) و حەیوانی ناخۆن. ئێسته ئامێرەی تـایبەتی زۆر بـڵاوە بـۆ برژانـدنی گەنمەشـامی و زەیت و خوێی تێکەڵ ئەکەن لەزەت و تامی هەر باس ناکرێ ئەوەندە خۆشە.

گاڵ، [دێمیلە، کوڕی تەنگانە، هەرزن گاڵ، گیەڵ، گاڵە زەردە][٢]

گیایەکی خۆماڵیکراوە کە بە زۆری لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست پەخش و بڵاوە. تا ئێستا هەر ماوە بەتایبەتی لە کاتی گرانیـدا (المجـاعه) کە گەنـم و جـۆ دەسـت نەئەکەوت، ئەم ڕووەکە سـنگ ئەهێنێتە پێشەوە بۆ بازرگانی کردنی ئادەمیزاد لە برسـیەتی. گەڵاکـانی پـانە و سـەوزە. زیـاتر لە مەتر و نیوێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. دەنکەکانی زەرد و ورد و بریقەدارە. وەک باسمان کـرد لە کاتی گرانیا ئەکرێ بە ئارد و کەمـێ ئـاردی گەنمـی تـێکەڵ ئەکەن کـولێرەیەکی جـوانی خـۆش- خۆراکی لێ دەر ئەچێ. ڕەنگی نـانەکەی سـوور و جـوانە. بە ماسـتاو و ماسـتەوە زۆر بەلەزەتە. یەکێ لە هۆی فریاکەوتنی بۆ ئادەمیزاد ئەوەیە لە دوای بەهارا [پاش] لەناوچوونی نەخۆشـی و دەرد و بەڵاکانی گەنم و جۆدا ئەم ئەچێـنرێ و فریـای ئینسـان ئەکەوێ. ئێسـتاکە سـپاس بـۆ خوای پەروەردگار هەرزانییە بە کاری ئەهێنن بۆ دانی پەلەوەر و مریشک و باڵندە.

گیا چایی، [چاییەشوانە، چایی کێفی، چاییەلۆکە، گـوڵ کەوو، گیـا بـرک‌وژان، سـک- سارێژ، گیا با][٣]

گیـایەکە لە چیاکـانی کوردسـتانا ئەڕوێ و بسـتێ لە زەوی بەرز ئەبێـتەوە. گـوڵێکی لـوولی تووکنی هەیە. بە دوای ئەوانەدا گوڵێکی مۆر دەر ئەدا. کاتێ بیکـوڵێنی ڕەنگـی وەک چـایی

١. بە فارسی (ذرت)، عەرەبی (الذُرة) و لاتین (Zea mays).

٢. بە فارسی (ارزن رسمی، ارزن دانەریز)، عەرەبی (دخین، جاورس) و لاتین (Setaria atalic).

٣. بە فارسی (چای کوهی، سنبلەای، چای پشمی)، عەرەبی (الفِزر) و لاتین (Stachys lavandulifolia).

دەر ئەچێ. لە چاخێکا کە چایی نەبێ و دەست نەکەوێ ئەم گیایە بەکار ئەهێنن بۆ چا، بەڵام تامی وەک چا خۆش نییە.

گەرچەک، [گەرچە، گەرچەگ، کرِنوو، کرِنک، کرِنی، کرِنگ، کرِنە، کەلال][1]

گیایەکی خۆماڵیکراوە و دەشتەکیشی زۆرە. هەر چەن بەناو گیایە، بەڵام زۆر باڵای بەرز ئەبێتەوە وەک دار. گەرچەک لە کۆنەوە کە نەوت نەبووە لە جێگای نەوت ڕۆنەکەیان کردووە بە چرا و دایانگیرساندووە. چرای ڕۆن گەرچەک لە کۆنا ئەوەندە بەناوبانگ بووە ئەگەر کەسێ ون ببوایە ئەیانوت: بە چرای شیرە گەرچەکیش نادۆزرێتەوە. بە مانا لە ڕیزی کارەبای ئەمڕۆدا بووە. هەروەها زۆر داو و دەرمانی لێ دروست ئەکرێ وە باشترین دەرمانە بۆ ڕەوانی.

گەزنە، [گەزنەک، گەزنی، گەزنگ، گەزگەس، گەزگەسک، گەزگەز، گەزگەزک، گەزنک، گزگزە، گەزگەزۆک، گەزندەک، کزینکە، کزنەک، دوزیلە، خەلەنگ، دەسخورێن، درکە][2]

گیایەکە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. بە زۆری لە دەر و دەشت و گوێ جۆگەی جووتیارەکانا ئەڕوێ. گەڵاکەی سەوز و لاسکەکەی مەیلەوسپییە. گەڵاکەی و لاسکەکەی هەمووی تووکێکی سپی وردی وا پێوە. هەر کاتێ دەستی لێوە بدرێ وەک هەنگ و زەردەواڵە ئەدا بە دەستەوە. لە ڕووی دەرمانییەوە تێ هەڵسوونی بۆ یەکێ کە باداری بێ لە لەشیا و ئەبێ پێوەی بدا و ئازاری زۆری هەیە. هەر جێگەیکی تووشی فەلەج بوو بێ (یانی پێستەکەی مرد بێ) بە لێدانی ئەو گەزنە زیندوو ئەبێتەوە. باشترین دەرمانە بۆ برینێ کە لە ئەسەری شێرپەنجەوە بێ. هەروەها خواردنی بەچا ڕێبازی میز ئەکاتەوە. بۆ کەسێ نەخۆشی گورچیلەی بێ شەکری ناو خوێن دائەبەزێنێ. شیری ئافرەت زیاد ئەکات. گیای گەزنە تێکەڵ بە تفاق بکرێ بەهێز ئەبێ. خواردنی بە چا نەخۆشی مانگانەی ژن پێش ئەخات و هێزی ئارەزووی پیاو زیاد ئەکا. خواردنی گەڵای گەزنە لەگەڵ ئاوی جۆ بە کوڵاوی بۆ نەرمکردنی سینە و تەنگەنەفەسی باشە. گەڵاکەی بکوتی و بیکەیتە لووتی هەر کەسێ کە لووتی پژابێ (رعاف) ئەیگرێتەوە.

---

۱. بە فارسی (کرچک)، عەرەبی (الخروع) و لاتین (Ricinus communis).

۲. بە فارسی (گزنە)، عەرەبی (القراص الكبير) و لاتین (Urtica dioica). جۆرێکی دیکەی گەزنە لە کوردەواری هەیە کە لە ناو دارستان و شوێنە نسێ و شێدارەکان زۆرتر ئەڕوێ. شێوەی لە گەزگەسک ئەچێ، بەڵام درکی پێوەدانی نییە و گوڵەکانی سپییە و بۆنی خۆشە. ئەم دوو گیا لە یەک بنەماڵەیش نیین. سوودەکانیشیان لێک جیاوازە. گەزنە کێفیلە، براگەزگەزک و گەزگەسکی سپی بە فارسی (غربیلک، گزنەسا، گزنە سفید)، عەرەبی (لامیون أبیض، حرف ابیض) و لاتین (Lamium album).

گەڵای گەزنە بە کـوتراوی لەگەڵ هەنگـوین بخـرێتە سـەر دومەڵ[1] ئەیگەیەنێ و دەرگـای پـێ ئەکات. دەستەنەرمەی گەڵای گەزنە لەگەڵ خوێ باشترین دەرمانە بۆ جێگەی کەڵبەی سـەگ هار تا ئەگاتە لای پزیشک. بە کوڵاوی لەگەڵ ڕۆنی زەیتـوون بـۆ ماسـینی قـوڕگ و پەنـاگوێ باشە. غەرغەرە بە ئاوی گەزنە بۆ پتەوبوونی پووک و لەوزەتەین (جووت بایەمە) باشە. تۆوی گەزنە بە کوتراوی بۆ سەر برینی خۆرە و سەرەتان (شێرپەنجە) زۆر باشە.

گەوەن، گەون، [گـوێنی، هەنـگەون، گـاون، گەونە چەرمـووە، گەون کەتیـرا، گەونە جەباری][2]

گیایەکە لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. ڕەگ و لاسکەکەی ڕەشە. گوڵێکی مەیلەوسـەوزی ورد ورد لەگەڵ دڕکا دەر ئەکات. وە بەزۆری گوڵەکانی دڕکن. سێ چـوار جـۆرە وەک گەونەخۆشـە، تەپـڵەگەون، بەرزەگەون، [وشـترگەون، گوێنیەڕەشـە، گـاگەون، مـاگەون، تەقـلەگەون، خاشەگەون، و تاد]. کە هەر یەکە لە جێگای خۆیا باسی ئەکەین، بەڵام ئەم چەشـنەیان لە هاوینا خەڵکی وڵات بنکەکەی هەڵئەکەنن بە شفرە و ڕەگەکەی بریندار ئەکەن. کەتیرە لەو برینەوە دەر ئەچێ کە پـارەیەکی زۆر ئەکـات. سـامانێکی باشـە بـۆ دێهاتیەکـان. کەتیـرەش لەباری دەرمانییەوە زۆر سوودی هەیە. بازرگانی گەورەی لەسەرە.

گەونە خۆشە، [شەکرەگوێنی، گوێنیە زەردە][3]

هەر وەک گەونەکەی پێشـوو چڵەکـانی ڕەشـە و زبـر، بەڵام دڕک و گـوڵی کەمێـک مەیـلەوزەردە و جـوانترە. جیـاوازی لەگەڵ گەونەکـانیتـرا [ئەوەیە] ڕەنگـی زەرد و تـامی شیرینە. خۆراکێکی چاک و بەسوودە بۆ گیاندار کە لە زستانا ئەیخوات. گەونەکانیتـر هەر چەندە بەهێزە بۆ ئاژەڵ و ماڵات، بەڵام کە خواردی شیر و گۆشـتی تـاڵ ئەکا. ئەم گەونە وەک گەونە جەبـاری کەتیـرەی جوانیـان لـێ پەیـدا ئەبـێ، بەڵام نرخـی کەتیـرەی گەونە جەباری دوو چەندانەی ئەوانیترن کە بازرگانییان پێوە ئەکرێ. کەتیرە بە کاری زۆر شتیتر دێت لە باری دەرمانییەوە لە داهاتوودا باسی ئەکەین. إن شاء الله

گسکەشاری، [گزیەشاری، گزکەشامی، گەسکەهەرزنە، باچک، دەرە][1]

---

١. کوان

٢. بە فارسی (گون کتیرا، گون سفید، گـون پنـبەای)، عەرەبـی (القَتَـاد، القفعـاء) و لاتـین (Astraglus gossypinus).

٣. بە فارسی (گون زرد)، عەرەبی (القَتَاد، القفعاء) و لاتین (Astragalus parrowianus).

گیایەکی خۆماڵی کراوە لەناو حەوشە و ماڵەکانا ئەیڕوێنن و گوڵ و گەڵایەکی مەیلەو زەردی هەیە زیاتر لە مەترێ تا دوو باڵای بەرز ئەبێتەوە وە لە پایزانا ئەیکەن بە گسک.

گڕاڵک، [سمیتک، ڕاوارە][٢]

گیایەکە لە بەهارانا لە زۆر جێگا ئەڕوێ. ڕەنگی چڵ و گەڵاکەی زۆر سەوزە. تامی تا حەز بکەی تاڵە. لە کۆنا ئەگەر یەکێ دووچاری ژانەسک و قەبزی ببوایە و پێویستی بە ڕشانەوە بوایە تۆزێ لەو گیایەیان پێ ئەدا دەسبەجێ ئەڕشایەوە. لە زۆر جێگا کەکرەیشی[٣] پێ ئەڵێن. ئەم گیایە کە پیر بوو پووشەکەی سپی ئەبێتەوە ئەیکەن بە گسک.

گژنیژ، [گژنژە، گژنیژە، کشنیش، گشنیش، کۆزلۆک، تاوڵە، بەنارۆمی][٤]

گیایەکە قەد و باڵای بە قەد شیویت بەرز ئەبێتەوە بە عەرەبی پێی ئەڵێن: جلجلان. ئەم ڕوەکە کوشندەیە بۆ هەموو جۆرە میکرۆبێ کە پزیشکی پێشین زۆر بەکاریان هێناوە بۆ ئاوڵە و سوورێژە (الجدری و الحصبە). ئەم ڕوەکە خواردنی نەشئە[٥] ئەبەخشێ بە ئینسان وەک نەشئەی شەراب، بەڵام زۆر خواردنی باش نییە. چونکە خەوێکی دوور و درێژ ئەهێنێ بۆ مرۆڤ. خواردنی میوەکەی چاکترین و بەهێزترینە بۆ گەدە و هەرسی خۆراک و جووڵاندنی ئارەزووی خواردن. بە چای دەمی ئەکەن ئەندازەی ٢٥ گرام بۆ [ژەمێ] خۆراکی. ڤیتامینی A, B, C واتیا. غەرغەرە بە ئاوی گیاکەی زیبکە و هەڵماسین و ئاوسانی ناودەم و دیانی کرمۆڵ چاک ئەکات. ئەگەر مەست (سەرخۆش) لە ئاوەکەی بخواتەوە زوو سەرخۆشییەکەی نامێنێ و لا ئەچێ. شیلەی گژنیژ بۆ چاککردنی خوێنبەربوون (نزیف) بەسوودە. خواردنی بۆ ئەوانەی تووشی تەنگەنەفەسی (هەناسەتوندی) ئەبن، باشە.

---

١. بە فارسی (ذرت خوشەایی، سورگوم)، عەرەبی (السورغم، دُخْن هِندي، ذُرة عويجة، حِنطة السودان) و لاتین (Sorghum bicolor).

٢. بە فارسی (گل گندم انبوە)، عەرەبی (؟) و لاتین (Centaurea aggregata).

٣. تاڵوژاڵ، تاڵەکەرە، کرژەڵە لەگەڵ گڕاڵک جیاوازە. ئەگەرچی هەر دوو زۆر تاڵن. کەکرە بە فارسی (تلخە گیجە، تلخە)، عەرەبی (؟) و لاتین (Acroptilon repens).

٤. بە فارسی (گشنیز)، عەرەبی (جلجلان، القزبر، القسبر، الكُزْبَرَة، الكسبرة، التِّقْدَة) و لاتین (Coriandrum sativum).

٥. نەشەیی، مەستی، سەرخۆشی، شادی

لووشە، [لۆشە، لۆشمە، لوش، لووشمە، لوویشک، پسڵ، کۆڵ، کووڵ، گیادۆخەوا][١]

گیایەکە لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. ساقەی سووری لە زەمین بەرز ئەبێتەوە. گەڵاکانی لە ٣-٤ گەڵا دەر ئەدا و سەوزە. تامی تێکەڵە لە توون کەمێک لە سوێری. لە بەهارانا خەڵک ئەیهێنن ئەیکەنە ناو دۆخەوا[٢] و زۆر جاریش پێی ئەڵێن گیا دۆخەوا. لە زۆر جێگادا ئەکرێ بە یاپراخ و مەزەی ترشی و شیرینی ئەدرێتێ. لە هەرچی یاپراخەکانە بە تامترە. سوودی زۆرە بۆ مرۆڤ چونکە هازیمە، [واتە] یارمەتی هەرس ئەدات.

لۆتاڵە

لۆ[٣] ئەگەرچی چەن جۆرێکن. لۆتاڵەش یەکێکە لەوانە. لە کوێستانەکاندا ئەڕوێ. لاسکی سەوزی و گەڵای وردی سەوز دەر ئەکات. گیایەکی گژ و گەورە و پرش و باڵدارە. گەورە ئەبێ زیاتر لە مەترێک لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. تاڵییەکی وای هەیە بە جۆرێکە ماڵات و ئاژەڵ بە تەڕی ناتوانێ بیخوات. مێش و مەگەزیش ناتوانێ نزیکی بکەوێ، بەڵام بە سەوزی ئەیدروون و بە وشکی تێکەڵ بە تفاقی ماڵاتی ئەکەن هێزی زیاتر ئەبێ. چونکە سروشتێکی گەرمی هەیە بە تایبەتی بۆ مەڕ. کاتێ بە زستان ئەدرێ بە مەڕ میزەکەی سوور ئەکات.

لۆگەنە،[٤] [لۆسوورە]

لە ڕەسەن و ڕەگەز و بەژن و باڵادا هەر وەک لۆتاڵە وایە، بەڵام جیاوازییان ئەوەیە ئەم لە دامێنی چیاکان کە زۆر کوێستان نییە ئەڕوێ. وە بۆنێکی پیس و توند و تاڵی هەیە کە ئادەمیزاد ناتوانێ دەستی تێوە بدات. تا ئێستا هیچ سوودێکی نەزانراوە. تەنها ئەوەندە نەبێ کە لە بەهارانا بەکاری ئەهێنن بۆ ڕاوەماسی. واتە ئەیکوتن لە گوێ چەم و ئاوا تاڵی ژەهرەکە ماسییەکان گێژ ئەکات و بە ئاسانی ئەگیرێن.

---

١. ١- پسڵەخاسە، لووشەشینە، لووشەخاسە یا قوڵەمیرە، بە فارسی (والک، پیاز خرس)، عەرەبی (؟) و لاتین (Allium houshidari). ٢- پسڵەکەوە، پسڵەکەوەڵە، براپسڵ، پسڵەبۆوەنە و لووشە کێوی، بە فارسی (والک، سیر خرس). عەرەبی (بصل البری) و لاتین (Allium akaka).

٢. دۆکڵیو، ئەو چێشتەیە لە دۆ و برنج یا لە دۆ و ساوەر یا گەنمەکوتاو بەو لووشەیە تامی خۆش ئەکەن.

٣. هەڵز، هەڵس، هەڵەز، هەڵیز، هەلەز یا ئەڵز، بە فارسی (جاشیر)، عەرەبی (البرنقوس) و لاتین (Prangos sp.).

٤. لە کوردەواری گیایەکی دیکە کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە و جوتیاران بۆ داپۆشینی تەڵانەی چێندراوی چەڵتووک بەکاری دێنن هەتا چۆلەکە و دەعبا نەیچنێتەوە، هەروەها گەڵەکە گەرم دابهێنێ و زوو چەکەرە بکات. گیابۆگەنە، گەنۆک، لۆگەنکە، لۆگەن یا کەزنەزان، بە فارسی (آقطی، پلم، پلخون، شوند)، عەرەبی (الخَمّان القزم، البیلسان) و لاتین (Sambucus nigra, Sambucus ebulus).

لووشە گورگانە[1]

گیایەکە لەناو شاخ و بەردەکانا ئەڕوێ هەر لە ڕەسەنی لووشەیە، بەڵام ئەم شیاوی خواردن نییە. ڕەنگی شینە وەکوو لووشەکەیتر لاسکی سوور نییە. وا بەناوبانگە گورگ ئەیخوات. وا دیارە بێ حیکمەت و بێ سوود نییە.

لالە عەباسی، [لالەباسی، لالەباشی، لالۆباسی، گوڵە خوەردۆس][2]

گوڵێکی خۆماڵیکراوە لە باخچەی ماڵان و بەر و دێبەرەکانا بۆ جوانی ئەڕوێنرێ. لە سروشتی ئەم گیایە لە [کاتی] خۆرئاوابووندا گوڵەکانی تا بەیانی هەتاو ئەکەوێ، ئەگەشێتەوە. گوڵەکانی جوان و هەمە چەشنەن لە سوور و زەرد و سپی و چێرەییان هەیە، بەڵام کە هەتاوی بەر کەوت ئەو شەوقەی نامێنێ و سیس ئەبێتەوە. باری دەرمانی لالە عەباسی هێشتا نەزانراوە.

لاولاو، [لاولاوە، لەولاو، لەولاوکە، لەولاوەک، لاولاوک، لاڤلاڤ، لەڤلاڤ، لاولاڤۆک][3]

گیایەکە خۆماڵیکراوە بۆ جوانی. لە بەر و دێبەر و حەوشە و سەر دیوارەکان ئەیڕوێنن. لە سروشتی ئەم گوڵەیە کە بپێچێ لە دار و دیوار و هەژگ و پەرژین و بەرز ئەبێتەوە. لە زۆر جێگا تا ١٠ مەتر ئەڕوات. گوڵی شین و سپی و وەنەوشەیی هەیە. گوڵەکانی زۆر دڵگیر و جوانن بۆ ڕازاندنەوەی بەر و دێبەر و دیوار و سەر دیوار و باخچەی ماڵان.

لۆ شەکرە، [لۆخۆشە][4]

لە ڕەسەن و بەژن و باڵادا لە ڕەگەزی لۆکان جیا نابێتەوە، بەڵام ئەم تامێکی شیرین و خۆشی هەیە. دانیشتووی دێهاتە کوێستانیەکان لە بەهارا هەڵیئەکەنن و ئەیبەستن بە باقە (گورزە) و ئەیکەن بە تایە بۆ زستان. ئەیدەن بە ئاژەڵ و ماڵات باشی ئەخۆن بەتایبەتی بزن.

مەندێ، [مەندی، مەندگ، مەندک، مەنی، مەنێ، مەندۆک، مەنۆک، مەنا، بەنا، بەنێ][1]

---

١. لە کتێبی (گیاهان دارویی کردستان) کاک شەهاب خزری نووسیویە هەندێ شوێن لووشەگورگانە بە هەمان پسڵە کەوەڵە دادەنن. کێشە ئەوەیە کە میرزا سدیق نووسیویەتی لووشەگورگانە شیاوی خواردن نییە، بەڵام تا ئەو جێگەی ئێستا بەهارانە لە بازاڕەکاندا دەبینرێ پسڵەکەوەڵەش دەخورێت. بەس ئەوەی هەیە وەک لووشەخاسە پەسەند نییە. پسڵەکەوە، پسڵەکەوەڵە، براپسڵ، پسڵەبۆوەنە و لووشە کێوی، بە فارسی (واِلک، سیر خرس) و لاتین (Allium akaka).

٢. بە فارسی (لالە عباسی)، عەرەبی (شب اللیل) و لاتین (Mirabilis jalapa).

٣. بە فارسی (لبلاب، نیلوفر پیچ، گل نیلوفر)، عەرەبی (الأثمان، الدیداء) و لاتین (Ipomoea tricolor).

٤. لەوانەیە هەمان خاسەلۆ یا هەڵز بێ.

گیایەکە لە کوێستان ئەڕوێ. گەڵایەکی وردی سەوزی هەیە و لاسکەکەی سپییە. لە خاکی باشدا مەترێ بەرز ئەبێتەوە. خەڵکی دێهات بە ناسکی لە بەهارا هەڵیئەکەنن بە کاڵی، زەردکراوی و سوورەوەکراوی ئەیخۆن. بە هەموو جۆرەکانی تامی خۆشە بەتایبەتی لەگەڵ هێلکە سووری کەیتەوە. لە گەلێ جێگا زەردی ئەکەن بۆ زستان. لە وڵاتی بادینان و گەورک و گلۆڵان و شکاک بەهاران ئەیچنن و تێکەڵ بە پەنیری ئەکەن پێی ئەڵێن ژاژی. تام و بۆنی پەنیرەکە خۆش ئەکات. کە پیر بوو ئەیدروون ئاڵفێکی باشە بۆ ئاژەڵ و ماڵات. تەنیا ئەوەی تیایە بە خواردنی مەندێ گیاندار ڕەوان و شۆڕ[٢] ئەبێ. با ئەوەیش بزانین لە زۆر جێگا تەنها بە تێکەڵکردنی سیرێژ و مەندێ ئەڵێن ژاژی، بەڵام سیرێژ یان سرێچ یان شیرێژ یان سیراج هەموویان بەو دۆیە ئەڵێن کە لە بەهارانا گەرم ئەکرێت. [واتە] سەرتوێژەی [دۆکەیە.] بە ئاوەکەیشی ئەڵێن سجاو، [تیژاو، سزی یا سزگ] و سرێژەکەیش ئەکرێ بە کەشک.

میلە گورگانە، [کلچێوکی گورگانە، مێڵەگوریانە، مێڵوکلدان، مێڵەخووانە][٣]

گیایەکە لە دەر و دەشت و کوێستان زەمینا ئەڕوێ. دوو چڵ گیای مەیلەوشین و قاوەییە. لە نێوانی ئەو دوو چڵەدا نێرکێک (کرۆک) دەر ئەچێ لەسەر شێوەی ئەو میلەیە ئافرەت چاوی پێ ئەڕێژێ، بەڵام ڕەنگی میلەکە قاوەیێکی مەیلەوسوورە. تۆزێ درێژ و ئەستوورترە لە میلی چاوڕشتن. لەبەر ئەوە ناوی دەرکردووە بە میلە گورگانە، واتە گورگ بە شەوا بەو گلچێوکە چاو ئەڕێژێ. [ئەڵبەت] دیارە کە وا نییە.

مێژوەرد، [مێژوەر، مێژوەرد، مژیوەر، مژیوەرد، گینداڵ، گیندەڵ][٤]

گیایەکە بە زۆری لە کوێستانەکان و دارستانەکانا ئەڕوێ. چڵێکی باریک و گەڵایەکی وردی سەوزی هەیە. گوڵێکی وەنەوشەیی دەر ئەکا و زیاتر لە مەترێ باڵای بەرز ئەبێ. لە زۆر جێگا و لاپاڵ کە لە دوورەوە تماشای ئەکەی ئەڵێی فەرشی وەنەوشەت بەسەرا ڕاخستووە. ڕەگ و گوڵی ئەم گیایە بۆ داو و دەرمان چاکە، بەڵام ڕووەکە خۆی خۆراکێکی بەکەڵکە

---

١. بە فارسی (جعفری فرنگی معطر)، عەرەبی (السرفل، السرفيل المفرح) و لاتین (Chaerophyllum macrospermum). مەندۆکێکی دیکە هەیە لاسک و گەڵاکانی هەندێ کوڵکی هەیە و بە ئاخچەواش، ئاغچەواش، ئاخچەباش، پیتۆکە یا پیتووکە (Ch. crinitum=Ch. gracile) دەناسرێتەوە.

٢. ڕەوان و حاڵەتی سکچوونی

٣. بە فارسی (بهارآمد کردستانی) و لاتین (Eminium heterophyllum= Helicophyllum aucheri). ئەڵبەت گیای کاردوو یا هازیش ئەو میلەگورگانەی هەیە.

٤. بە فارسی (ماشك خوشه‌ايی، كالو)، عەرەبی (البيقية المزروعة) و لاتین (Vicia sativa).

بۆ ئاژەڵ وماڵات.

مێوەمارانە، [ترێمارانە، هومێو، هومێوە، هوومێو][١]

گیایەکە تا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. لە گەرمیـان و کوێسـتان لە هەر دوو لا ئەڕوێ. گەڵاکەی لەسەر چەشنی گەڵای مێوە. خۆی ئەپێچێ بە زەرعات و دار و هەژگ و ڕوەکا. ڕەنگە هەر لەبەر ئەوە پێی ئەڵێن مێوەمارانە. چونکە وەکوو مار خۆی ئەپێچێ بە شتا.

مرۆر، [زیوان، زیوانە، زیڤان، زوان، گلگوێ، گورگە، گورگاو، گەرگەو][٢]

گیایەکی خۆماڵی نەکراوە. لە بەر و دێـبەر و دەشـتا ئەڕوێ. بە زۆری لەنـاو گەنـم و جـۆدا ئەڕوێ. وە ئەبێتە هۆی تاڵکردنی ئەو دەغڵ و دانە. لە باری دەرمانییەوە هیچ شـتێکی لـێ نەدۆزراوەتەوە، بەڵام لە شێخی سراج الـدینی حـازریم بیسـتووە کە فەرمـوویەتی ئەگەر دوو کەوچـک چـای مـرۆر بشـۆرێتەوە و بکـوڵێنرێ وەکـوو چـای ژەمـی پیـاڵەیەکی لـێ بخورێتەوە شەکر لە خوێنا دائەبەزێنێ. واتە بۆ نەخۆشی شەکر باشە یـان کەوچکێ مـرۆر بکاتە ناو ئاو تا بەیانی، [ئینجا] بەیانی پاک بیشـۆرێتەوە هەر ژەمە سێ چـوار دەنکـی لـێ قووت بدات [بۆ ئەو شەکرە باشە].

مینا، [گوڵە ئەوین][٣]

گوڵێکە ماڵیکراوە لەناو ماڵانا هەیە گەڵایەکی شین و گوڵێکی سوور و ڕەنگاوڕەنگی هەیە. جگە لەوە کە بەر و دێبەر و باخچەی ماڵان ئەڕازێنێتەوە و بۆنێکی زۆر خۆشیشی هەیە.

مێخەک، [قەرەنفۆل][٤]

---

١. بە فارسی (فاشرا، هزارافشان، هزارجشان، ماردارو، کرم دشتی، الاملیک)، عەرەبی (فـاشِرا، فَـاشِر، فَاسِرَی، فَش) و لاتین (Bryonia dioica, Bryonia aspera).

٢. بە فارسی (سیاتخمه، علف چنگ)، عەرەبی (خرم الحنطـة، ذرة الصـدف، سراج قطـرب، کیتـاکو) و لاتین (Agrostemma githago).

٣. لە کوردەواری دوو گوڵ بە ناوی مینا هەیە: ١- ئەمەیان دەبێتە ئەو گـوڵەی میـرزا سـدیق لێـرە باسـی کردووە، گوڵە ئەوین یا گوڵە مینا، بە فارسی (گل فراموشم مکـن)، عەرەبـی (أذن الفـأر، آذان الفـأر) و لاتین (Myosotis arvensis). ٢- گوڵ نیشان، گوراڵە چەرمە یا گوڵە مەمێشە، بە فارسی (گل مینـا، گـل چشم گاوی)، عەرەبی (أقحوان المروج) و لاتین (Chrysanthemum leucanthemum).

٤. ئەوەی لە وڵاتی کوردەواری بە مێخەک دەناسرێ بە شێوەی دارە و لای خۆمان خۆڕسک نییە و زیاتر لە هێندوستان و پاکستانەوە هاوردە دەکرێت. بە فارسی (میخک صـدپر)، عەرەبـی (القرنفـل) و لاتـین (Syzygium aromaticum). لە کوردەواری گیایەکی دیکە هەیە کە هەندێ جار ئەویش بە مێوەمـارانە دەنـاسرێتەوە، بەڵام جیاکـاری ئەوە کـراوە و ئەو نـاوی بە تەرزەمـارانە، تەماتەمـارانە یـا ڕێزڵەمـارانە

ئەویش گیایەکە بە زۆری لە هێندستانا و لە شوێنی تریشا ئەڕوێ. ئەوە کە لە هەموو شار و بازاڕەکانا دەست ئەکەوێ بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە و ئافرەتان بۆ بۆنخۆشکردنی خۆیان بەکاری ئەهێنن و بە زۆری گۆرانی کوردی فلکلۆری خۆشی لە سەرە کە ئەڵێ:

تەنک تەنک تەنکێ بە دەرزیلە لێداوە، مێخەک لەسەر مەمکێ

هەی مەندێ مەندێ مەندێ بۆنی مێخەکبەندی دێ

حەوت فرسەخ لێم دوورە هاڕەی مێخەکبەندی دێ

بۆنی مێخەک ئەوەندە خۆش و سەرنجڕاکێشە باسی تەواو نابێ. مێخەک جگە لە بۆنخۆشی باری دەرمانی و سوودی‌تریشی هەیە. لە ماڵە گەورەکان لە کاتی دەعوەتا ئەیهاڕنەوە بە شێوەی نووسین بۆ بەخێرهاتن و وشەی جوان ئەیچێنن بە سەر کاستەر و محەلەبی‌دا یان پێی ئەنووسن: فەرموون. تام و بۆنی کاستەرەکەش خۆش ئەکا. مێخەکی هاڕاوە لەگەڵ سمڵ و خەڵووز و توێکڵ و گوڵی هەنار باشترین دەرمانە بۆ پاککردنەوەی (تعقیم) و سپی‌کردنەوەی دەم و دان. [هەروەها] پووک قایم ئەکاتەوە و زیپکە و ماسیوی لا ئەبات. ئەبووعەلی سینا باسی کردووە مێخەک لەگەڵ شەش جۆر دەرمانی‌ترا باشترین گیراوەیە بۆ کۆڵنج و ژانەسەر.

ماڵەوێچە، [مەلەوێچە، مالوێنچە، مالۆنچە، مەلەوێنچە، مالۆچ، مەلەگەوێ، ماڵەگەوێ، مەلەگەوی][1]

ئەمیش گیایەکە لاسکی باریک و گەڵای شیرین و گوڵی سپییە. بەرز نابێتەوە و تەنیا بە زەویدا ڕائەکێشێ یان خۆی ئەپێچێ بە دەغڵ و دانا بۆ بەرز بوونەوە وەکوو لاولاو. لە زۆر جێگادا ئەڕوێت بە زۆری لا ناو دێبەر و دەغڵ و دانا.

مژمژە، [مژمژۆکە، مژمژووک، گوڵەمەمکە، مەمکەمژە، مریسۆک، گوڵەگوارە، گیاشیرینی][2]

گیایەکە لە زۆر جێگادا بە تایبەتی لە کوێستان زەمینەکانا ئەڕوێت. زیاتر لە نیو مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. لاسکی سپی و تووکنە. گوڵێکی شینی تێکەڵ بە سپی هەیە، بەڵام بە

هاتووە کە بە فارسی (تمیس)، عەرەبی (الخَیْرُونُ، الشَّائعُ، الكَرْمَةُ الحَمْرَاءُ، الكَرْمُ البرِّيُّ) و لاتین (Dioscorea communis =Tamus communis) دانراوە.

١. بە فارسی (پیچک صحرایی)، عەرەبی (لَبْلَاب الحُقُول، اللَبْلَاب الحَقِيقِيّ، اللَبْلَاب الصَغِير، المَدَّاد، طُرْبُوش الغُرَاب) و لاتین (Convolvulus arvensis).

٢. بە فارسی (زنگولەایی، هواچوبە)، عەرەبی (ابوخلصا، مِصَّيْص، شِنْجار، ساق الحمام) و لاتین (Onosma spp.).

دەسەڵات و توانایی خوا هەر گوڵێ لەو گوڵانە تـکەیەک (تنـۆکێ) ئـاوی شـیرینی وا تیـا بە تایبەت لە کاتی باران بارینـا زیـاتری تیـایە، منـاڵان گـوڵەکە ڕائەکێشـن و ئەیمـژن. ئـاوێکی شیرین و خۆشی تیایە و ئەڕژێتە ناو دەمیانەوە. خۆم چەندین جار وەکوو ئەوانم کردووە.

ماش، [ماشە، ژاژۆک، شۆلک][1]

گیـایەکی خۆمـاڵیکـراوە. لاسـک و گەڵای سـەوز و جـوانە. نزیکـی مەتـرێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. سروشتی بە دارا هەڵچوونیشی هەیە وەکوو لاولاو. جووتیارەکان لە ڕیزی دەغڵ و دانا ئەیچێنن، بەڵام ئیمڕۆ لە هەموو دەغـڵ و دانـێ بە نـرختـرە. کیلـۆیەک بـرنج بە ۲۰۰ فلسـە، بەڵام مـاش بە ۷۵۰ هەتـا یەک دینـارە. مـاش و ماشـێنە لە زسـتانا دەوریـان هەیە. مرۆڤی قەڵەو بەردەوام بێ لەسەر خـواردنی لاوازی ئەکـات بە سـڵامەتی. چـونکە مـادەی شەکری تیا نییە، بەڵام خواردنی بۆ خڕۆکە سپییەکانی لەشـی ئـادەمیزاد بەسـوودە. برسـی زوو تێر ئەکات. لە هەموو دانەوێڵەیکیش زووتر هەرس ئەبێ و ئەتوێتەوە. سکی ئادەمیزاد بای پێ ناکات، بە مەرجێ توێکڵەکەی پێوە نەبێ. مادەی ڤیتامینی A و B واتیـا. بـۆ هێـزی بینایی و مێشک باشە. بۆ چاکبوونەوەی ژانەسەر و نەرمکردنی سینە و دابەزینی تـا باشـە. ئەگەر بە ڕۆنی ڕوەکی (دهن نباتی) یـان زەیتـوون و ترشـی سـماق بە تـوێکڵەوە بیکـوڵێنی خوێنی پاک ئەدات بە لاشەی مرۆڤ. بۆ ئەوانەی کە پیرن و خـاوەنی تەبیعەتێکـی سـاردن ئەگەر دارچینی، زەنجەفیل یـان ئـاڵەت و خەردەل تـێکەڵ بـکەن قازانجیـان پـێ ئەگـات، بەڵام ئەوانەی کە مەزاجیان گەرمە ئەگەر ڕوبـی هەنـار و ئـاوی گـۆگجە[2] و ترشـی سـماق تێکەڵ بە ماش بکەن سوودی زیاترە.

ماکووس، [ماکووز، کوزەماسە][3]

گیایەکە لە گوێ جۆگە و کەناری گـۆم و ئەسـتێرەکانا ئەڕوێ. گەڵای سـەوزە و لاسـکەکەی مەیلەوسـپییە. ئەم [گیـایە] لەگەڵ کـووزەڵە پێشـتر باسـمان کـرد. [لەگەڵ کـووزەڵە] جیاوازیەکی ئەوتۆیان نییە. بە زۆری کووزەڵە کە دانیشتوانی نـاوچە زیـاتر ئەیخـۆن. دیـارە ئەو خاسیەتەی کە لە کووزەڵەدا هەیە لە ماکوسیشدا هەیە.

مەعدەنووس، [جەعفەری، جافری، شانۆکە باخی، زۆرک][1]

---

۱. بەفارسی (ماش)، عەرەبی (المَاشُ، المَجُّ، المَجَّةُ، المُجَاجُ، اللوبياء الشعاعية) و لاتین (Vigna radiata).

۲. هەمان هەڵووچە

۳. بە فارسی (سیزاب جویباری)، عەرەبـی (زهـرة الحـواشي الغديريـة) و لاتـین (Veronica anagallis-aquatica).

گیایەکی خۆماڵیکراوە لە بنەماڵەی کەرەوزە. شێوە و ڕەنـگ و بـاڵای هەر وەکـوو ئەو وایە تەنیـا گەڵاکـانی لە گەڵای ئەو بچـوکترە. ئەو کەڵــک و ســوودەی لە کەرەوزا هەیە لە مەعدەنووسیشا هەیە. هەردووکیـان گیـایەکی خۆمـاڵیکـراون وە زۆریـش بە سـوودن بـۆ مرۆڤ، هەر وەکوو لە باس کەرەوزدا بە درێژی ناو براوە.

مامیران، [پەنجەداڵ، گیا ئاران][٢]

[گیایەکە گوڵەکانی زەردن و بەرێکی درێژی باریکی هەیە.]

مشکی زەمینی، [سمڵ، سۆتکە، ڕەبناڵۆک، زەڵمە][٣]

جۆرە گیایەکە بە شێوە لە داریش ئەچێ. بەڵام بەرەکەی وەکوو پەتاتە یـان گێزەرەمشـکانە وایە و وا بە ڕەگەکـانیەوە لە ژێـر زەویـا. بـۆنێکی خۆشـی هەیە بە زۆری لە هێندسـتان و پاکستانا هەیە. چوار پێنج ناویتری هەیە. خواردنی ئەم گیایە شیری دایک زیاد ئەکات ص بەردی گورچیلە ئەهاڕێ و عارەق بە مرۆ ئەکات. هێزی فام و ئەقڵانی زیاد ئەکات. ڕەنگی مرۆڤ جوان ئەکات و ئارەزووی خواردن (ئیشتیها) زیاد ئەکا. هێزی ڕەگەزی ئەجووڵێنێ و دەرمانە بۆ نەخۆشی گەدە و دژی ژاری دووپشکە. غازاتی [ناوسک] لا ئەبـا. ئەگەر تـێکەڵ بکرێ بە بنێشت و ڕۆنی زەیتوون کەمەری پێ بهەنووی ئازاری نامێنێ، هەروەها تنۆکێ لە ئاوەکەی بکەیتە گوێچکەی گران سووکی نەکا. دەم و دیانی پێ پاک بکەیتەوە پووک قـایم ئەکات. [ئەگەر] بیهاڕیتەوە و بیکەی بە ڕووی برینا زوو گۆشتەوزوون ئەبـێ. سـابوونی لـێ دروست بکەی دەموچاو جوان ئەکا.

---

١. بە فارسی (جعفری)، عەرەبی (المَقْدُونِس، المعدَنوس) و لاتین (Petroselinum crispum).

٢. بە فارسـی (مـامیران)، عەرەبـی (عُـرُوق الصَّـبّاغِین، العـروق الصُـفْر، بَقْلَـة الخَطّـاطِیف) و لاتـین (Chelidonium majus).

٣. بەپێی ئەو زانیاریـانەی میـرزا سـدیق نووسـیویە لەسـەری و هەروەهـا نـاوی (مشـک زەمینـی) ئەمە هەمان گیای (سمڵ، سۆتکە یا ڕەبناڵۆک)ـە کە بە فارسی گیاکەی دەبێتە (اویارسلام)، عەرەبـی (سـعد) و لاتین (Cyperus longus, Cyperus escultus, Cyperus rotundus)، بەڵام سەلکەکەی بە (سعد، حـب الـزلم، سـعد کـوفی و مشـک زمینـی) دەنـاسرێتەوە. جـۆری (Cyperus rotundus) لە نـاوچەی مەریوان و مەریوان بۆ باقەبەستنی گەنم بەکاری دەهێنن و بە (زەڵـمە) نـاوی دەبەن. گیـایەکە بەزۆری لە کەناری چۆم و ناو مێرگەکاندا هەیە. هۆی ناونـانی تـاف و سـەرچاوەی زەڵـم لە هەورامـانی دیـوی باشووریش هەر بوونی ئەو ڕوەکەیە. لە کتێبە گیاناسیەکانی کۆنیشدا سەلکی ئەو گیایە بە "حب الـزلم" ناوی هاتووە. هەر ئێستەش بەشێک لە داهاتی دانیشتوانی سەر چۆمی سیروان و گردەڵان و کەڵوێ لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان دەرهێنان و پاککردنی سمڵ یا ڕەبناڵۆکە.

نێرگز، نێرگس، [نەرگس، نەرگز، نێریس، نەریس][1]

گوڵێکە لە هەموو دەر و دەشتەکانی کوێستان و گەرمیاندا هەیە و ئەڕوێ بە تایبەتی لە شارەزووردا. لاسک و گەڵاکەی سپییە و ناوەڕاستی گوڵەکەی زەردە. بۆنێکی خۆشی نایابی هەیە و گوڵێکی بەناوبانگە لە جیهاندا. بە زمانی ئەڵمانی پێی ئەڵێن: نێرسیس. دانایانی ئایینی و زۆر لە پزیشکەکان لایان وایە بۆنکردنی نێرگز ئەبێ بەهۆی درێژبوونی تەمەن. بۆیە یەکێ لە دانایان وتوویەتی: پێویستە کە نێرگس پێ گەیشت هەموو ڕۆژێ جارێ بۆنی بکەیت. ئەگەر نەکرا بە دوو ڕۆژ جارێ. نەکرا هەفتەی جارێ یا مانگێ جارێ، بەڵام پێویستە ساڵێ جارێ هەر بۆنی بکرێ. بۆنکردنی نێرگس فەرەحییەکی تەواو ئەدا بە ئادەمیزاد و مێشک بەهێز ئەکات و چالاکی دەروونی و گیانی (نیشاط روحی و جسمی) زیاد ئەکات. بۆنەکەی لە هەموو بۆنێک خۆشترە.

نازەنین

گوڵێکی خۆماڵیکراوە کە لە کوێستان و دەشتەکانا ئەڕوێ. ڕەنگی گوڵەکەی لە زەرد و سوور تێکەڵە. دیمەنێکی زۆر جوانی هەیە. لە ماڵەکان و باخچەکانیشا ئەڕوێ. باری دەرمانی تا ئێستا نەزانراوە.

نەعنا، [نانا، ناعنا، بۆین، هێزا، پوونگەباخی، پنگەباخی][2]

گیایەکی خۆماڵیکراوە زۆر لە دەر و دەشت و کوێستانەکانا هەیە. بە گوێرەی پەرتووکی زمان خۆراکی[3] چوارسەد جۆری هەیە. هەروەها پوونگە و خەرپوونگ لە وڵاتی ئێمەیا زۆرە کە لە ڕەسەنی نەعنایە. ئەم گیایە گەڵا و چڵەکانی سەوزە و نزیکی نیو مەتر بەرز ئەبێتەوە بە زەویدا. بە کاڵی تامی توونە خواردنی، بەڵام لە باری دەرمانییەوە سوودی زۆر زۆرە بۆ ئادەمیزاد، خواردنی نەعنا کرژی دەمارەکان (تشنج عضلات) کەم ئەکاتەوە و هێزی ڕەگەزی (قوه جنسی) زیاد ئەکات. بە کاڵی و بە کوڵاوی بۆ تەنگەنەفەسی باشە.

---

۱. بە فارسی (نرگس)، عەرەبی (النرجس، القَهْد، الفَغْو، الفاغِيَة) و لاتین (Narcissus poeticus).

۲. بە فارسی (نعناع، نعنا پرورشی)، عەرەبی (النَّعْنَاع، النَّعْنَع، النُّعْنُع) و لاتین (Mentha spicata). جۆرێ نەعنا هەیە بە (پوونگەتوونە یا پنگەبیبەری، بە فارسی نعنا فلفلی و لاتین (Mentha piperita دەناسرێتەوە و تام و بۆنێ تیژتری هەیە و بۆ ئاوتک سوودی زۆری لێ دەبینن.

۳. یەکێتر لەو کتێبانەیە کە میرزا سدیق بۆ نووسینی ئەم کتێبە سوودی لێ وەرگرتووە. پەرتووکی (زبان خوراکی‌ها)، ۳ بەرگە و دکتۆر غەیاسەدین جەزایەری نووسیویە. چاپی یەکەمی ئەو کتێبە ساڵی ۱۳۵۱ هەتاوی (۱۹۷۲) بووە و ساڵی ۱۳۹٦ بۆ جاری ۳۹ چاپ کراوەتەوە.

خواردنی به کاڵی و به کوڵاوی بـۆ ژانەسـەر باشـە. لینجـاوی گەدە کەم ئەکـاتەوە و بـۆنی ناخۆشی هەناسە لا ئەبـات. نەعنـا بکەیـتە هەر چێشـتێکی شـلە بە تـایبەتی و نـاو دۆخەوا (واتە دۆ و برنج بە کوڵاوی) تام و بۆنی خۆش ئەکات. گەرمی لە چێشتا دروس ئەکا کە بـۆ هەڵامەت و تەنگەنەفەسـی زۆر باشـە. نەعنـا بە سـەوزی و بە وشـکی تـێکەڵ بە گۆشـتی کوتراو بە شفتە بکرێ تام و بۆنی گۆشتەکە خۆش و بەسوود ئەکات. هەروەها گیای نەعنا لە هەر شوێنێکدا بێ میکرۆب و مێش و مەگەز دروس نابێ. ئەگەر دەسکێ نەعنـا بخەیـتە ناو پووشی خورما لە هاوینا کرم تێ نادات. ئاوی نەعنـا یـان هـاڕاوەی نەعنـا دەرمـانن بـۆ برینی پیس بە تایبەتی کرمۆڵی مرۆیی یـا گیانـدار، وە بـۆ ئەوانەی کە خوێنیـان پیسـە یـان خەستە نەعنا بە چا بخۆنەوە ڕزگاریان ئەبـێ. گیـای نەعنـا لەگەڵ ئـاردی جـۆ بگـریتە هەر سەرێ کە ژانەسەری بێ چاک ئەبێ. ئاوی نەعنا و ڕیاڵی هەنگـوین بـۆ ئێشـی گـوێ باشـە. جاوینی نەعنا بۆ ئازاری دیان و وردەبرینی ناودەم چاکە. ئەگەر کەسێ بە بۆنەی دەرمـانی ژەهردارەوە (دواء مسـموم) تووشـی ڕەوانـی بـووبێ بە خـواردنی نەعنـا چـاک ئەبێـتەوە. خواردنی نەعنا بە نان و پەنیرەوە سوودی زۆرە. هەر شـیرێ مـایەوە لە مەمکـی ژنـا ئەگەر بوو بە هۆی برین و گرێ ئاوی نەعنا و ئاردی جۆ بیگرێتە مەمکی ڕزگاری ئەکات. هەروەها نیوەنمەکی ئاردی جۆ و نەعنا بۆ (هن)ـەکانی[1] پیاو لە کاتی ماسیندا چاکە. هەڵگرتنی گەڵای بۆ ئافرەت پێش جووتبوون و یەکگرتن (جماع) قەدەغەی سکبوون ئەکات.

نیسـک، [نژوو، نژی، نووژی، نوژووی، نوویژی، مێـژوی، مەرجـوو، مەرجـی، ڕۆژیـک، میشەوش][2]

ڕوەکێکی خۆماڵیکراوە لە ڕەسەنی ماش و گلێنەیە، واتە یەکێکە لە دانەوێڵەکـانی زسـتانە. ئەم ڕوەکە بەشـێکی زۆر پرۆتینـی واتیـا وەک ئەوەی لە گۆشـتایە. واتە هێـزبەخش و [بـابەتی] خـواردەمەنییە. هەر لەبەر ئەوەشـە لە سـوپای نەبەردا بەیانیـان شـۆرباوی نیسـک ئەخـۆن. خۆراکێکی بەهێزە بۆ ئەوانەی کاریگەرن.[3] چونکە مـادەی ئاسـنی تیـایە بـۆ کەسـانێ نەخۆشـی پێستیان هەیە زۆر خواردنی باش نییە. بۆ سەودا مەزاجەکان باش نییە. بینایی چاو کەم ئەکات.

---

١. وێدەچێ مەبەستی لە گون و هێلکەگون بێ.

٢. بە فارسی (عدس)، عەرەبی (العدس) و لاتین (Lens esculinaris). لە بوورە و کوێسـتانەکانی کـوردەواری نیسکێکی خۆڕسک هەیە، بە نیسکەشوانە، نیسکەکێویلە یا نیسکە کێفیلە (L. orientalis) دەناسرێتەوە.

٣. هەمان کرێکار

نەسرین[١]

گوڵی نەسرین گوڵێکی خۆماڵیکراوە. لە هەموو شوێنێکا هەیە. گەڵاکەی سەوز و گوڵەکەی مۆرە. ڕەنگێکی جوانی هەیە بۆ ڕازاندنەوەی بەر و دێبەر، بەڵام باری دەرمانییەکەی تا ئێستا نەزانراوە.

نازناز، [گوڵی نازنازی، گوڵی نازیناز، گوڵە نازێ][٢]

گوڵێکی خۆماڵیکراوە. زۆر جوان و ڕەنگینە بۆ ئینجانە و باخچە و ناوماڵ. گوڵی زەرد و سوور و شینی هەیە. بەکاری ئەهێنن بۆ ڕازاندنەوەی حەوش و بەرماڵ و دێبەریش. [لە جنس و تیرەی گیای پەڵپینەیە.]

نۆک، [نووک، نۆهک، نوهۆ، نها، نوەیە، نەهەی، نخە، نوخە، نوخۆ، نوخووت][٣]

ڕوەکێکی خۆماڵیکراوە و هەموو کەس ئەیناسێ. چەن جۆری هەیە وەک نۆکی ڕەش و نۆکی سپی و سەوز و قاوەیی. بە سەوزییەکەی پێی ئەڵێن: فەریکەنۆک. لە هەندێ شوێن ئەیخۆن. هەموو جۆرەکانی مادەیەکی باشیان تیایە کە خزمەتی بەشەر ئەکەن. وە نۆکی ڕەش (نۆکی عەجەم) لە هەموویان باشترە. باری دەرمانی نۆکی ڕەش لە شێخی بیارەم بیستووە کە فەرمووی فڵان کەس (مەلا سەید حەسەنی حافظ) کە دەنگی گیراوە میقدارێ نۆکی ڕەش بکاتە ناو ئاو بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێ دوای بژارکردن و شتنەوەی بە پاکی، هەموو بەیانی پیاڵەیەک لە ئاوی ئەو نۆکە بخواتەوە دەنگی بەر ئەبێ. بەڵێ بەکاری هێنا و خوا شفای بۆ نارد. خواردنی نۆک بە برژاوی و بە کوڵاوی پێستی مرۆڤ بۆنخۆش و جوان ئەکات. ئاردی نۆک تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ برینی شێرپەنجە پاک ئەکاتەوە و بۆ لەناوبردنی ڕەوانی باشە. ئەگەر ڕۆنی زەیتوونی تێکەڵی بکەی مووی سەر بەهێز ئەکا و هەروەها باری ڕەگەزی ئەجووڵێنێ. ئەگەر تێکەڵ بە ئاردی نانی بکەی ڕەنگ و تام و لەزەتی خۆشتر ئەکا. جاران نانەواکان

---

١. لە ئەدەبیاتی فارسیدا ناوی گوڵی نەسرین زۆر هاتووە. هەر بەو بۆنەوە هاتۆتە ئەدەبی کوردیش. هەم بۆ جۆری گوڵە شیلانی زەرد و مۆر بەکار دەچێ و هەم بۆ پیازی ئاماریلیس (Amaryllis) کە هی جوانکاری و ناو ئینجانەیە. هەندێ جار بۆ گوڵی نێرگزی زەردیش هاتووە.

٢. بە فارسی (گل ناز، خرفه زینتی) و لاتین (Portulaca grandiflora).

٣. بە فارسی (نخود)، عەرەبی (حمص) و لاتین (Cicer arietinum). ئەم جۆرە دوو ڕەنگی سووری ورد (نۆکەسوورکە) و سپی گەورەی (نۆکە چەرمەڵە، نۆکە حۆلە، نۆکە سپیکە) هەیە. لە کوردەواری جۆرێکی دیکەی نۆک هەیە کە دەچێندرێ (نۆکە ڕەشە یا نۆکەڕەشکە، بە فارسی نخود سیاه، عەرەبی و لاتین Cicer arienum var. nigrum=C. caucasicum) کە بۆ نەخۆشی کۆکە و قورگئێشە خواردنی ئاوەکەی زۆر باشە. جیا لەوانە دوو جۆری خۆڕسکی نۆکەکێویلە لە کێوەکانی کوردەواریدا هەیە (C. anatolicum=C. glutinosum, C. oxyodon).

تێکەڵیان ئەکرد لەگەڵ ئاردی گەنما. زۆر تام و ڕەنگی کولێرەکەی جوانتر ئەکرد. جۆری نۆکەسپی و درشتەکانی خۆراکێکی نایابە چە بە کوڵاوی چە بە برژاوی. گژو گیا و لاسک و قەدی نۆک تفاقێکی بەهێزە بۆ ئاژەڵ. چونکە تامی سوێری و ترشی تیایە.

لەناو پێستی نۆکا مادەیەکی تیایە ژلۆقی گەدە چاک ئەکاتەوە. نۆک بە کوڵاوی بە سەوزە و بە ئاڵەت خواردنێکی بەتام و خۆراکێکی فەریادڕەسە بۆ تەنگانە و حازر بە دەستە. هەر دەمر کە پێی ئەڵین قاورمەی نۆک یان قەنیلەی نۆک وە بە سەمووونی گەرمەوە خۆشترە. وە ئەگەر نۆکی کوڵاو لەگەڵ شیرا تێکەڵ بکەی بۆ گرفت (گیراوی) باشە. وەک باسمان کرد دەنگی ئادەمیزاد زوڵاڵ ئەکا و هێزی ڕەگەزی ئەگەر بێ زیادی ئەکات. ئەگەر کەسێ کرمی گەدەی بێ نۆک بکاتە ناو سرکە تا بەیانی بخووسێ و بەیانی بە ناشتا[1] بیخوات بە مەرجێ ئەو ڕۆژە هیچ نەخوات کرمەکە نامێنێ. خواردنی نۆکی کوڵاو لەگەڵ نان خواردنا یارمەتی هەرس ئەدات. ژنان ئەگەر لەناو ئاوی کوڵاوی نۆکا دانیشن نەخۆشی ڕەحەمر[2] و ئێش و ئازاری چاک ئەکاتەوە. بۆ پیاوی پیر نۆک بخووسێنێ لە ئاوا تا بەیانی، سەر لە بەیانی نۆکەکە بە کاڵی بخوات ئاوەکەشی تێکەڵ بە هەنگوین بکات بە شەربەت بیخواتەوە هێزی جوانی بۆ ئەگێڕێتەوە. خواردنی نۆکی کاڵی خووساو بۆنی سیر لا ئەبات. چونکە مادەی کلۆری تیایە. غەرغەرە کردن بە ئاوی نۆکی سەوز هەڵماسینی دەمر و دان چاک ئەکاتەوە. دەستەنەرمە بە ئاردی نۆک خاڵ و نوختەی ڕەش و سپی لە دەمر و چاوی مرۆڤ لا ئەبات. بە ئاوی نۆکی خووساو دەمروچاوی بشۆری جوانی ئەکات، بەڵام خواردنی جۆری ڕەشەکەی بۆ ژنی سکپڕ باش نییە. ڕەنگە مناڵەکەی بە ناکامی بێت. خواردنی ئاوی نۆکی ڕەش بە کوڵاوی بەردی گورچیلە ورد ئەکات. بۆ ئەوانەی لە نەخۆشی گولی ئەترسن لە خواردنی ئەو ئاوە سوود وەر ئەگرن. دەستەنەرمەی ئاردی نۆک کەچەڵی و ڕەنگ‌زەردی لا ئەبات. ئەگەر پۆشاکێ خوێنی پێوە وشک بووە بە ئاوی ئاردی نۆک بیشۆ پاک ئەبێتەوە. گەڵای نۆک مادەی (ترشی ئۆگزالیک) و جەوهەری لیمۆی تیایە. گەڵەکەی خواردنی قەبزییەت لا ئەبات.

نەروک[3]

---

١. سکی بەتاڵ، نەخورێنی

٢. مناڵدانی ژن

٣. "نروک" وشەیەکی فارسییە. لە فەرهەنگی فارسی دێهخودا کە زانیاریەکانی لە چەند سەرچاوە وەکوو تحفە موئمن تونەکابۆنی، بورهانی قاتع و ئانندراج وەرگرتووە، هەمان زانیاریەکانی میرزا سدیقی نووسیوە لەگەڵ ئەمانە: نەرۆک سەلک و ڕیشەیەکی سپییە وەک سەلکی گوڵە جووتێرە، بەڵام

گیاپەکە بە زۆری لە ناوچەکانی شیراز و کرماشـان و کرمانـدا لە جێگـای سـەختا ئەڕوێ. تـا ئێستا خۆماڵی نەکراوە. گەڵا و برکەکەی لەسـەر شێوەی کـاڵەکە و زۆر کەم تەمەنە و زوو وشک ئەبێت. بە زمانی کۆلۆمبیایی پێـی ئەڵـێن: (مـی‌پـی‌کۆتاتـا). هەزار سـاڵ پـێش ئێسـتا دۆزراوەتەوە و بە عەرەبی پێی ئەڵـێن: (داءالنمـر). ڕیشـەی ئەم گیـایە کەڵـک و سـوودی ئەوەیە ژنێ بیەوێ سک نەکات ئەبێ بە ئەندازەی دوو دەنک گەنم بخۆن یـان هەڵیگـرن.[1] ئیتر هەرگیز سک ناکەن. وە ئەگەر پیاو بیەوێ خـۆی نەزۆک بکـات تـۆزێ لە ڕیشـەی ئەو گیایە بخوا منالی نابێ. ڕیشەکەی شێوەی گیای سورنجان[2] ئەدا کە [پێشتر] باسمان کردووە. وە لە گیاندارا پڵنگ پێوەندی بەخواردنی ڕیشـەی ئەم گیـایەوە هەیە. لە کاتێکـا پڵنـگ بە زەحمەت بەچکەی بوو ئەچێ ڕەگی ئەم گیایە ئەدۆزێتەوە و ئەیخوات. لەبەر ئەوەشـە کە بەناوبانگە بە (نەزۆک پڵنگ). ناوی پزیشکی ئەم گیایە پێی ئەڵێن (استروژن). [واتا] مادەی (عقم - نەزۆک) کردنی تیایە. هاڕینەوەی ئەم گیایە بیکە بە سەر برینی خەنـازیرەوە[3] یـان نەخۆشـی عفوونیـدا ئەبـێ بە هـۆی چـاکبوونەوەی. وە بـۆ نەخۆشـی شـێرپەنجە بەکـار ئەهێنرێ. لە منالانی پڵنگا دوای خواردنی گرێ و لەکە پەیدا ئەبـێ بە عەرەبـی پێـی ئەڵـێن: (حجرالنمل). خواردنی ئەم گیایە شیری ماڵات یان ئافرەت ئەبڕێ و ئیتر شیریان نامێنێ.

هەڵز، [هەلز، هەلس، هەڵەز، هەڵیز، هەلەز، ئەڵز، ڕەس، لۆخاسە، لۆخۆشە][4]

گیایەکی کوێستانییە بە زۆری لە کوێستانە بەرزەکانا ئەڕوێ. خۆراکێکی زۆر خـۆش و بەهێـزە بۆ ئاژەڵ و ماڵات. هەر مەڕ و ماڵاتێ هەڵزخۆر بێت شیرەکەی زۆر چەور و شـیرینە. چـونکە

گەورەترە. سەرەتای بەهار گەڵاکانی وەک گەڵای کاڵەک وایە. دواتر گەڵاکانی دەگۆڕن و وشک دەبنەوە. ئەوکاتە ئیدی سەلکەکەی کۆ دەکەنەوە. [ئەگەرچی تەواو دڵنیا نیيم، بەڵام ئەم زانیاریانە ڕێـک لەگەڵ گیای قۆچەبەران یا خەنەران (بە فارسی پـنجە شیطان، عەرەبـی مخلـب الشـیطان، نبـات الكُـلَّاب یـا العنكبـوت الخشـبي و لاتـین Harpagophytum procumbens) کە لە ناوچەکـانی قەراجـی هەولێـر، دهۆک و شنگال و زاخۆدا هەیە یەک دەگرێتەوە.]

١. هەڵگرتن واتا وەک شیاف لە زێیەوە بیخاتە لەشییەوە

٢. گوڵە جووتێرە، گوڵە فیفۆکە، گوڵاڵە پاییزە

٣. هەمان Scrofula، واتا لکی ژێر مل

٤. بە فارسی (جاشیر)، عەرەبی (البرنقوس) و لاتین (.Prangos sp). لەم بنەماڵەیە چەند گیای تـر هەیە کە دەبـێ بەوردی توێژینەوەیـان لەسـەر بکـرێ و نـاوی زانسـتیەکانیان دەستنیشـان بکەیـن، واتـا لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان کەوەلۆ، چەقەلۆ، زەردەلۆ، ڕەشەلۆ، لۆگەنکە، ستک، بیزا، چەورە، وێڕ و بـۆڕ، لە باکوور و باشووری کوردستان خوێرەک، بێزەرۆ، سیابۆ، ڕەس و کەرکۆر.

مادەی شەکری تیایە. لاسکی ئەستوور و پانە و ڕەنگی مەیلەوسپییە. گەڵاکانی وردە و زۆرە وەک شیوت. نزیکی مەتر و نیوێک لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. دانیشتوانی ئەو ناوچانە بەشێکی لە بنج و بێخی [هەڵز] هەڵئەکەنن بە باقەو ئەیکەن بە تایە بۆ زستان بۆ ماڵات و بەشێکی بە داس ئەدروون لە دوای وشک بوونەوە گێرەی ئەکەن و ئەیکەنە کایەنەکان و تێکەڵ بە ئاڵفیتری ئەکەن بۆ زستان. ڕەگەکەی ئەبڕن ڕۆنێک دەر ئەدا زۆر تیژ و توونە. هەر ماڵاتێ کرمێ تێی بدا بەو ڕۆنە کرمەکانی ئەکوژن وە گیاندارەکە چاک ئەبێتەوە.

مرۆڤ بەم چەشنە لەم ڕووەکە ئەخوات: لە بەهارا کە گوڵ بەدەمە و ناسکە دانیشتوان ئەچن هەڵیئەکەنن و ئەیخەنە ناو ئاو زەردی ئەکەن. دوای زەردکردن وشکی ئەکەن و هەڵی ئەگرن بۆ زستان. لە سەرما و سۆڵەدا نەرمی ئەکەن و ئەیخووسێننەوە. [دوایی] لە ڕۆن و هێلکەدا سووری ئەکەنەوە و کەمێ مەزەی ترشی ئەدەنێ. [چێشتێکی] زۆر خۆشە. دانیشتوانی ناوچە پێی ئەڵێن گۆشتی بێ ئێسقان. بەڕاستی تامی گۆشت ئەدا و هیچ پێشە و ئێسکی نییە. وە زۆر جاریش چێشتی شلەی پێ دروست ئەکەن. لە شەکر و پرۆتینا دەوڵەمەندە.[١]

هەزبێ، [ئەزبێ، ئەزوە، ئەزبووە، ئەزبۆ، ئەزبۆلە، هەزبی، هەزبێلە، هەزوە، ئەزبی، جاترە، جاتیرە، جەترە، گیادانوولە][٢]

گیایەکە لە کوێستانەکان و زۆر جێگای‌تریش ئەڕوێ. بە زۆری لە زەوی لێژ و نمناکا نزیکەی نیو مەتر لە خاک بەرز ئەبێتەوە. گەڵایەکی سەوزی وردی هەیە لەگەڵ بۆنێکی خۆشا. دانیشتوانی ناوچە وشکی ئەکەن بۆ زستان و تێکەڵ بە زۆر چێشتی شلەی ئەکەن. بەتایبەتی نۆکاو و دانوولە لە تام و بۆنی تێر نابی. هەموو چێشتێ خۆش ئەکات. خواردنی هەزبێ دەرمانە بۆ نەخۆشی شەکرە. چای هەزبێ دەرمانە بۆ ژانەسک. [بەکارهێنانی] بە

---

١. سەرچاوەی باوباپیران و تاقیکردنەوەی خۆم [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. ١- هەزبێ کێفیلە، ئەزبۆ کێفی یا جاترە کێویلە، بە فارسی (آویشن کوهی، آویشن وحشی)، عەرەبی (زعترالبری، صعترالبری، النَّمّامُ، الدَّبِیبُ، الحَبَقُ الدُّودِيُّ) و لاتین (Thymus kotschyanus). ٢- هەزبی تاڵە، هەزبۆ تاڵە، هەزبی ئاوی، جاترە تاڵە یا جاترەی مێرگان، بە فارسی (مرزنگوش)، عەرەبی (المَرْدَقُوشُ الكَبِیرُ، البَرْدَقُوشُ، المَرْزَنْجُوشُ، العَنْقَزُ، الأَنْجَرَكُ، المَلُّولُ، المَرْدَكُوشُ) و لاتین (Origanum majorana). ٣- جاترە خاسە یا هەزبێ خاسە، بە فارسی (آویشن شیرازی، ازکند)، عەرەبی (صعتر) و لاتین (Zattaria multiflora). ٤- ئانوخ، زڕەمەرزە یا زیزڕەمەرزە، بە فارسی (آویشن برگ باریک، کاکوتی، مشک طرامشک)، عەرەبی (الزیزفورة) و لاتین (Ziziphora clinopodioides). براجاترە، براهەزبۆ یا هەزبی وردە، بەفارسی (آویشنک)، عەرەبی (أسینوس، الريحان البري) و لاتین (Acinus graveolens=Thymus graveolens).

پرپۆڵەوە بۆ هەڵامەت چاکە.

هەڵاکـۆک، [هـاڵیکۆک، هـاڵەکۆک، هەڵەکـۆک، هـاڵەکۆکی، هەلاکـوو، ئەپلـۆک، هەپڵـۆک، هەپیلـووک، هەپوولیـک، هپلـوک، هەپولیـک، هەمپەلـووک، ئـاڵەکۆک، ئالەقوق، ئاڵیقوق، گیابزنە، گێبزنە][1]

گیایەکی بەهارییە لە هەموو جێگایەکا شیاوی ڕواندنە بەتـایبەتی کوێسـتانەکان. سـەرەتای بەهارا ئەڕوێ. پرژەکەی وەکوو شـنگ ئەخـورێ. بـنکەکەی هەڵـئەکەنن تـوێکڵێکی ڕەشـی پێوەیە کە پـاکی ئەکەن نـاوەکەی لە شـیر سپی‌تـرە. تـامێکی خـۆش و شـیرینی هەیە و بـۆ ئەندامی مرۆڤ سوودی زۆرە. لە سەرەتای بەهارا پێ ئەگات لە ژێر بەفریشەوە ئەژێیتەوە. چیرۆک و بەسەرهاتی بەفر و هاڵەکۆک بەناوبانگە.[2]

هەوجودە، [هەوجوودە، ئاوجوودە]

گیـایەکە لە کوێسـتانە هەرە بەرزەکانـا لە نـاو جەرگەی شـاخەکانا لە نـاو تاقجـاتە بەردا واتە لە سەخت‌ترین جێگادا ئەڕوێ. لاسکێکی سپی درێژی هەیە. یەک گەڵای سەوز وا بەسـەرەکەیەوە لە شێوەی گەڵا تۆڵەکە یان گەڵا مێـو. بە بـنج ئەڕوێ و هەمـوو بنجێکـیش بیسـت چـڵ زیـاتر ئەبێت. تامی ترشە و دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C. لەباری تەندروسـتییەوە باشـترین دەرمـانە بـۆ ژانەسک و بۆ کرمی شریتـی یـانێ (دودە الوحیـدە). وە لە هەمـان کاتـا ڕەوانە. لەگەڵ هەمـوو جۆرە خواردنێک ئەگونجێ. یانی دەرمانە بۆ ژانەسک و ڕەوانی. خۆم تاقیم کردۆتەوە.[3]

---

١. بە فارسی (شنگ اسبی)، عەرەبی (السَلسفي، سـوداء القشرة، الـدبح) و لاتـین (Scorzonera spp.). بەپێی کتێبی (فەرهەنگی ڕوەکناسی کوردستان) لە کـوردەواری ١٢ جـۆر هـاڵیکۆک هەیە، وەکـوو: ١- پـاڵمە، پاڵـدمە یـا پاڵـدمە (Scorzonera calyculata)، ٢- شـویرتک، گێزبەلـۆک، قیـزبەلە یـا گێـزبەلە (Scorzonera papposa=P. kurdica)، ٣- کۆکڵاشـک، کـۆکڵاش، کۆکڵاشـکە، کـولالاش، کڵـۆلاش، کوراڵاش، جاچکە قولاچکە یا وەشەڵاش (Scorzonera latifolia)، ٤- هەڵاکۆکەمارانە، ئاڵەکۆکەمارانە، هاڵیکۆکەمارانە، ئاڵەکۆکە ڕیخنە یا ئاڵەکۆکە پرچنە (Scorzonera cinerea)، و تاد.

٢. لە مانگی ڕەشەمە بەفر چووە خوازبێنی هاڵیکۆک. ئەویش وتی پرس و ڕای خـۆم دەبـێ لەگەڵ دوو براکەم بکەم. ڕۆژی کۆتایی وەرزی زمهەریر بوو هاڵیکۆک و دوو براکەی، با و بـۆران هـاتن. زمهەریـر خوشکی چلەگەورە و چلە بووچک لەتاو وڵامەکەی هاڵیکۆک زیرەی وێ کەوت و مـرد. نەورۆز داهـات و بەفر کەوتە توانەوە و هاڵیکۆک دڵی نەدایە دەستیەوە. بەفر کە بارودۆخی توانەوەی خۆی دی، وتی: هاڵیکۆکە پرچنە، چۆرچۆرەم کەوتە بنە، چی بکەم لەو ماڵ و ژنە. [کورتەیەکی چیرۆکەکە.]

٣. سەرچاوەی باوباپیران و تاقیکردنەوەی خۆم [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

هاز، [هاس، خازی، خاز، کاردوو، کاردی، کاردک، کەردوو، کێردی][1]

هـاز گیـایەکە لە کوێسـتانەکان و دەشـت و دەرا بە زۆری لە بـن دار و دەوەنـا ئەڕوێ. لاسکێکی مەیلەوسپی و گەڵایەکی پانی گەورەی لەسەر شێوەی سڵق هەیە. تامی زۆر تاڵ و تیـژە. خەڵکـی وڵات ئەیهێـنن دوای زەردکـردن مەزەی ترشـی ئەدەنـێ و دوایـی بە سوورەوەکراوی یا بە یاپراخ ئەیخۆن و دەرمانە بۆ نەخۆشی شەکر.[2]

هەڵاڵە برایمە، [هەڵاڵەبرمە، هەڵاڵەبرمبرم، گوڵە شلێرە، نخین، قلقڵەبازی، گوڵبزن][3]

گیایەکە گەڵاکەی لەسـەر گەڵای گەنمەشـامی قەویـترە و بـاڵای مەتـر و نیوێـک ئەبـێ لە کوێستانەکانا ئەڕوێ. لە سەر مەزاری زۆر شێخ و مەشایخەکان و پیاوە گەورەکان ئەیڕوێنن. گوڵێکی سووری زۆر جوان دەر ئەکات. لەناو گوڵەکەدا شیرێکی سپی شیرین هەیە و تـامی شیری مەمک ئەدا باری تەندروستی دوا جار باس ئەکرێ. انشاءالله

هەڵاڵە[4]

گیایەکە لاسکێکی سپی و گەڵایەکی شینی وردی هەیە لەسەر شێوەی شویت. بۆنێکی کەمێ توندی هەیە. ژنان ئەیهێنن بـۆ ڕووتانـدنەوەی پێسـتە، واتە کـاتێ بیـانەوێ پێسـتی مـاڵات بـکەن بە مەشـکە یـان هەمـانە. هەروا بە ئاسـایی تـووکەکەی لـێ نـابێتەوە ئەیگـرنە ئەو هەڵاڵەیە بۆ مـاوەی سێ ڕۆژ. لە پاشـا زۆر بە ئاسـایی تـووکەکەی لـێ ئەبێـتەوە و خۆشـە ئەکرێ. ئەم گیایە دیارە خاسیەتی تووک ڕووتاندنەوەی هەیە.[5]

---

١. بە فارسـی (شـیپوری شرقـی، شـیپوری سـبز)، عەرەبـی (لـوف شرقـي) و لاتـین (Arum conophalloides=A. orientale).

٢. سەرچاوەی تاقیکردنەوەی خۆم [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسـی (لالە واژگـون، اشـک مـریم)، عەرەبـی (بوقیـة إمبراطوریـة، تـاج القیصرـ) و لاتـین (Fritillaria imperialis).

٤. ئەوەی بەساڵاچووەکان و ئەزمووندارن لەسەر پیشەی دەباغی و خۆشەکردن باسی دەکەن پێستە بە چەندین قۆناغدا تێ پەڕیوە. یەکێک لە قۆناغەکان پێی دەگوترێ: هەڵاڵ. ئیـتر گیـایەک بە نـاوی هەڵاڵ یا هەڵاڵە نییە کە کوڵک و مووەکەی لێ بکاتەوە. ئەڵبەت هەڵاڵە هەنگان، بـۆژانەی بۆنخۆشـە و گـوڵە چنوور بۆ بۆنخۆشکردنی پێستەکە بەکار دەهێنن. لەوانەیە میرزا سدیق مەبەستی لە یەکـێ لەو گیایـانە بێ. جیا لەوە هەڵاڵە وشەیەکە لە کوردیدا بۆ دەنکۆڵەی گوڵ واتا (گردە گـل) لە فارسی بە کـار دەچـێ. هەندێ نووسەریش هەن بڕێ وشەی فارسی وەکـوو (لالە) ئەکـوردێنن و ئەیـکەن بە هەڵاڵە و گـوڵاڵە. ئەو دوو وشە مانای دیکەیان جگە لە (گل لالە) هەیە.

٥. سەرچاوەی باوباپیران و تاقیکردنەوەی [خۆم] [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

هەڵاڵە هەنگانە، [گوڵە هەنگان، گوڵەهەنگ، گوڵ هەنگ][١]

گیایەکە لە کوێستانەکانا بە زۆری ئەڕوێ. لاسک و گەڵای لەگەڵ هەڵاڵە هیچ جیاوازییەکی نییە، بەڵام ئەمر بۆنێکی خۆشی هەیە و گوڵێکی زەردی جوان پەیدا ئەبێ لە سەرچڵەکانیا. هەنگ لە ناو هەموو گوڵەکانا لە کوێستان بە زۆری لەمر گوڵە کۆ ئەبنەوە و سوودی لێ وەر ئەگرن. هەروەها لە کاتێکا کە هەنگ پوورە ئەدا کە بتەوێ بە ئاسانی بیگری هەندێ لەو گیایە ئەدەی لە ناو پلوورەکەی واتە ئەو شوێنەی کە تێی ئەکەی هەنگەکە لە خۆشی بۆنی ئەو هەڵاڵە زوو ئەچێتە ناوی و جێگیر ئەبێ. بۆیە پێی ئەڵێن هەڵاڵە هەنگانە.[٢]

هەلامە، [هەرامە، هەلاوە، هەللامە، هۆزەڵاو][٣]

گیایەکە گەڵای سەوزی هەیە و لاسکەکەی [لەسەرەوە] سەوزە [و لە بنەوە ئاماڵ زەردە.] باڵای بەرزە بە ئەندازەی باڵای ئادەمیزادێ. ڕەنگێکی جوان و بۆنێکی خۆشی هەیە. گۆرانیبێژ لە خۆشی ئەوە وتوویانە:

ئەرێ هۆ هەلامە شیرین هەلامە   لە خۆمیان پرسی هەلامە کامە

کوڕان و کیژان گرتیان وە جووتە   بۆ هەلامە ئەچوون لە بناوەسووتە

هەرێز، [هەریس، هەریز، هەرز، فریزوو، فریز][٤]

گیایەکی وردی سەوزە. لە زەوی و زار و دەشت و دەرا لە کۆنەوە هەر بووە. لەمر دواییەدا لە دەوری شارستانییەتیدا خۆماڵی کراوە بۆ ناو حەوش و باخچەکان کە پێی ئەوترێ چیمەن. وە گیایەکی زۆر بەهێز و تیژڕەوە. ئەگەر بنچکێکی لە هەر شوێنێکا بڕوێ بەزوویی

---

١. بە فارسی (بومادران زاگرسی)، عەرەبی (القیصوم، الأخیلیا) و لاتین (Achillea filipendulina). ئەگەرچی لە کوردەواری بەهۆی وێکچوونی ئەمر جۆرە بۆژانە و گوڵەڕێزان (گوڵەمێز، گوڵەمێزە، گوڵەمارانە، گوڵەڕۆنینە، گوڵەڕۆنی) بەو گیایەش هەندێ جار گوڵ هەنگ دەڵێن (بە فارسی گل بی-مرگ، بە عەرەبی ذهب الشمس و الخالدة و لاتین Helichrysum arenarium). زیاتر هەنگ بەرەو لای بۆژانەکە ڕادەکێشرێ. ئەگەرچی بۆ لای گوڵەڕێزان و تەنانەت گیابەند یا وەرکەمەر (بە فارسی افسنتین)یش دەڕوات. هەندێ جار بەو سێ گیایە گوڵ هەنگ دەڵێن، بەڵام زیاتر و هەمر زانستیتر بەپێوەری گیاناسی، گوڵ هەنگ هەمان بۆژانەی تایبەتە.

٢. سەرچاوەی باوباپیران و تاقیکردنەوەی [خۆمر] [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (جعفری کوهی جویباری) و لاتین (Pimpinella anthriscoides).

٤. بە فارسی (مرغ، پنجەمرغی، چایر، بیدگیاه)، عەرەبی (الثِّیل، عِرْق النَّجیل) و لاتین (Cynodon dactylon). ئەگەرچی چەند گیای دیکە هەیە ئەوانیش شێوەیان لە فریزوو دەچێ. وەکوو:

Agropyron repens, Digitaria sangunalis, Elymus repens

بـڵاو ئەبێـتەوە. جـۆرێکی هەیە لە دەرەوەی وڵات، بەڵام هەموویـان لە یەک بنەمـاڵەن. لەباری تەندروستییەوە ڕەگەکەی بکـوڵێنی و بـیکەی بە چـایی بـۆ نەخۆشـی شـەکر باشـە. هەروەها گەڵا و ڕەگەکەی بە ئاوەکەی سەرت بشۆی چەوری لە سـەر لا ئەبـات و کـرێش نایەڵێ. مووی سەر بەهێز ئەکات. خواردنی ڕەگی هەرێز واتە ئـاوەکەی بە کـوڵاوی خـوێن پاک ئەکاتەوە، بەردی گورچیلە و میزەڵان لا ئەبات و پاکی ئەکاتەوە، بۆ نەخۆشی نوقرس[1] و یەرەقان و زۆر شتی‌تر دەرمانە، غازات و ئاڵۆزاوی گەدە چـاک ئەکـاتەوە. تـۆوەکەی بـۆ بەرگری لە ڕشانەوە و ڕەوانی باشە. ٢٪ شەکری واتیا. خواردنی چای ڕەگی هەرێـز میـز زۆر ئەکات. یـارمەتی دڵ ئەدات. عـارەق بە مـرۆڤ ئەکـات و پێسـتی نەرم ئەکـاتەوە. ڕیشـەی هەرێز بە وشکی و تەڕی هەر بەسوودە. ئاوی گووشراوی ڕەگی هەرێـز بە کـوڵاوی پـێچ و پڵووچی ناوسک و ماسیویەکانی گورچیلە و میزەڵان تیمار ئەکـات. هەروەهـا دەرمـانە بـۆ لەرزوتا و بۆ ئەوانەی نەخۆشـی سـیلیان هەیە بەسـوودە. ئەگەر کێشـی سـێ گـرام ڕەگـی وشکی هەرێز لەگەڵ هەشت مسقاڵ ڕەگی بەلەک لەگەڵ کەمێ توێکڵی لیمۆ لەناو قۆرێ پاکا بکوڵێنی بۆ گورچیلە و مایەسیری و غازی ناوسک بەسوودە. ئاوی هەرێز بۆ ترشەڵۆکی گەدە و نەخۆشی ناوسک و هەروەها بۆ زۆر نەخۆشی‌تریش باشە.

هێرۆ، [هیرۆ، هەڵمەڵە، هەرمەڵە][2]

گیایەکە لە هەموو کوێستان و بـاخ و باخچەکانا [بە ڕەنگـی] زەرد و سـوور و سـپی و پەمەیـی هەیە. گەڵایەکی پانی خشتی هەیە. لە گەڵای مێو گەورەتـرە. لاسـکێکی کـاڵەپووتەی هەیە بەرز ئەبێتەوە زیـاتر لە دوو مەتـر. لە بـاری تەندروسـتییەوە گـوڵەکەی ئەخەنە سـەر چـاوی ئێشـاو بەڵقەکەی پاک ئەکاتەوە و ژانی ئەشکێنێ. ڕەگی هێرۆ ئاوەکەی بگیرێ لەگەڵ ئاردی جۆ تێکەڵ بکرێ وەک هەویر، بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی ئەعساب ئەبن و دکتۆر چاری ناکەن سەریان بتاشرێ و ئەو هەویرەی تـێ بگیـرێ تـا سـێ جـار ئەیهێنێـتەوە سـەر دۆخـی [جـاران] و چـاکی ئەکاتەوە.[3] هەروەها گوڵەکەی و ناوکەکەی بکرێ بە چایی بۆ کـۆکە و هەڵامەت و نەرمکردنـی سینە باشە. جگە لە زۆر دەرمانی‌تر کە تیایەتی. گوڵی هەرمەڵەشی پێ ئەڵێن.

---

١. دەردەمیران

٢. بە فارسی (خطمی، ختمی)، عەرەبی (الخطمیة) و لاتین (.Alcea spp). چەندین جۆر گـوڵە هێـرۆ لە کوردەواری هەیە، بۆ نموونە: A. kurdica, A. mouslemsis, A. aucheri

٣. سەرچاوە شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

هەڵاکۆکەمارانە، [ئاڵەکۆکەمارانە، هاڵیکۆکەمارانە، ئاڵەکۆکەپرچنە][۱]

گیـایەکە لە کوێسـتانەکانا ئەڕوێ. پرژێکـی بـاریکی هەیە. لەگەڵ ڕەگێکـی بـاریکی درێـژا هیچیـان شـیاوی خـواردن نیـیە وەک هەڵاکـۆکیتـر کە باسـمان کـردووە. بیـنراوە کە مـار پرژەکەی خواردووە بۆیە پێی ئەڵێن هەڵاکۆکە مارانە.[۲]

هەمیشە بەهار، [هەمیشەوەهارە، گوڵە کەسکە][۳]

ڕوەکێکی جوانە و گەڵایەکی سەوزی هەیە. لاسکەکەی مەیلەوشین و ئەستوورە. دوو مەتـر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. سەرمایەکی زۆر سەخت نەبێ کاری تێ ناکـات. هەمیشـە سـەوزە، بۆیە پێی ئەڵێن هەمیشە بەهار بەڵام لە بارەی دەرمانی‌یەوە تا ئێستا سوودی نەزانراوە.

هەڕاڵەبوم

گوڵێکی کوێستانەیە. ڕەنگی لە ڕەنگی وەنەوشەی کەم ڕەنگ ئەکا. باڵاشی بە ئەندازەی نیو مەتر زیاتر بەرز ئەبێتەوە. وادیارە لەگەڵ هەڵاڵەبرایمە[٤] هەر یەک بن.

وەردێنە، [وردێنە، وردێنۆک، وەردینە][٥]

گیایەکە بچووک بـاڵایە. بیسـت سـانتیمەتر لە زەوی بەرز ئەبێـتەوە. گەڵای وردی سـەوزی هەیە. گوڵی ئەم گیایە بەرێک ئەگرێ لە دەنکی هەرزن وردترە. خاسیەتی ئەم بەرە لە ناو سیرا ئەیسوونەوە تاماوی ئەو دەنکانە بۆ چاوێشە باشە.

---

١. بە فارسی (شنگ اسبی رگەدار، شنگ اسبی رفیع)، عەرەبی (السَّلسـفي، سـوداء القشرـة، الـدبح) و لاتین (Scorzonera cinerea).

٢. سەرچاوەی پێشینیان [میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (همیشە بهار، آذرگون)، عەرەبی (الأذریون الطبي، البكورية الطبية) و لاتین (Calendula officinalis). گیـایەکی دیـکە هەیە شـێوەی زۆر لەم هەمیشــەبەهــارە ئەچــێ و بە گورگەکــوژە، هەمیشەبەهاری کێوی و تووتنی‌کێوی دەنـاسرێتەوە. (بە فارسـی آرنیکـا، تنبـاکوی کـوهی و بە عەرەبی زهرة العطاس الجبلية و بە لاتین Arnica montana)

٤. هەڵاڵەبرمە، هەڵاڵەبرمبـرم، گـوڵە شـلێرە، نخـین، قڵقڵەبـازی، گـوڵبزن، بە فارسـی (لاله واژگـون، اشک مريم)، عەرەبی (بوقیـة إمبراطوریـة، تـاج القیصرـ) و لاتـین (Fritillaria imperialis). جۆرێـک گوڵە شلێرە لە کوێستانەکانی کوردەواری هەیە کە گوڵەکەی چکـوولەترە و ڕەنگـی گوڵپەڕەکـانی مـۆر و زەرد و سەوزی تێکەڵە. (بە فارسی لالەواژگون کردی و لاتین Fritillaria kurdica)

٥. بە فارسی (قدومە، تودری)، عەرەبی (الألـیس، الآلوسـن، الدریهمـة، حشیشـة السُّلحفاة) و لاتـین (Alyssum hirsutum). هەندێ پێیان وایە کە وەردێنە هەمان گیای (بە فارسی مرجانی، عەرەبی رَمْلِيَّـة و لاتین Arenaria persica)

وێنجه، [هەسپست، ئەسپست، هەسپسک، زەرەک، کەت][١]

لە دەشت و بەر و هەردەکانا ئەڕوێ و خۆماڵی کراوە. لە زەوی و زارەکانا دائەچێنرێ. لاسکەکەی سەوزە و گوڵێکی شینی هەیە. زیاتر لە مەتر و نیوێ درێژ ئەبێ. باشترین خۆراکی ئاژەڵە کە کشتیارەکان ئەیدروون و ئەیکەن بە زەخیرە [و تفاقی] زستان. لەباری دەرمانییەوە ئاوی وێنجە بۆ نەخۆشی شەکر باشە و بەکاری زۆر شتیتریش دێت.

وەنەوشە، [وەناوشە، وەنۆشە، بەنەوشە، بەناوشە، بنەوشە، بەنۆشە، مەنەوشە، مانووشە][٢]

گوڵێکی مۆری جوانی بەناوبانگە. لە هەموو جیهاندا بە زۆری لە شوێنی ئاودار و چەمەنەکاندا ئەڕوێ. لە بەهارا ئێستاش لە حەوشە و باخەکانا هەیە. جگە لەوە کە بۆنی زۆر خۆش و بەناوبانگە. بۆنی پەسەند و پیرۆز [بووە] لای پێغەمبەری موبارەک حەزرەتی محەممەد المصطفى (د.خ). وە هەر کەس کە کەسێک لە ڕاستەقینەی باری مەعنەوی لێ ئاشکرا بووە وە باوەر و عەقیدەی دامەزراو بوو بۆ هەر جارێ کە دەرکی نیسبەتی حەزرەتی ڕەسووڵی ئەکرەمی کرد بۆنی وەنەوشە ئەکات. چونکە نیسبەتی هەر پێغەمبەرێ حەقیقەتێکی هەیە و بۆنێکی خۆشی هەیە. پێغەمبەری ئێمە حەقیقەتەکەی بۆنی وەنەوشەیە. وە هەروەها هەر یەکێ لە ئەولیا و پیاوچاکان هەر یەکە حەقیقەتی تایبەتی خۆی هەیە. هەروەها ئاشکرایە کە هەر یەکە لە پێغەمبەران و ئەولیا و پیاوچاکان نووری تایبەتی خۆیان هەیە و جیایە و ڕەنگێکی تایبەتی هەمیشەیی هەیە وەکوو بیسراوە لە هەندێ چاکان. بۆ نموونە یەکێ لە زانا و دانامەکانی کوردستان یەکێ لە خۆشەویستانی لە دەرەوەی عێراق بۆنێکی خۆشی بەدیاری هێنابوو بۆی کە شووشەیەک بۆنی گوڵە وەنەوشە بوو. ئەویش دیاریەکەی لێ وەرگرت بە سینەیەکی فراوانەوە، بەڵام ئەم چەند وشەیەشی پێشکەش کرد: تۆ دیاری بۆنی گوڵە وەنەوشەت بۆ هێناوم، بەڵام من حەزم لە بۆنی وەنەوشەی ڕاستەقینەیە کە لە وجوودی حەزرەتی پێغەمبەری نازدار و حازر بوونیا پەخش و بڵاو ئەبێ. یانی حەز ئەکەم بە حوزووری حەزرەت بگەم و ئەو بۆنە خۆشە لە موشەڕەف بوونم لە خزمەتیا شاد و بەختەوەر ببم پێی.

لەباری دەرمانییەوە سێ کەوچک چای وشکی وەنەوشە بکەیتە ناو سێ پیاڵە ئاوی گەرم و ژێرپیاڵەیەک لە سەر پەرداخە ئاوەکە دانێ تا ٢٥ خولەک دوای ئەوە بیپاڵێوی و بە شەکرەوە بیخواتەوە، دڵی زەعیف و لاواز بەهێز ئەکات. یارمەتی مێشک ئەدات و بینایی

١. بە فارسی (یونجه)، عەرەبی (البِرْسِیم الحجازي، الفصة، الفِصْفِصَة) و لاتین (Medicago sativa).

٢. بە فارسی (بنفشه معطر)، عەرەبی (البنفسج العطري) و لاتین (Viola odorata).

چاو ڕووناک ئەکاتەوە. گورچیلە ئەشۆرێتەوە و یارمەتی زۆر نەخۆشیتر ئەدات.[١]

وڕەبۆسکە، [وڕەبۆسقە، وڕ][٢]

گیایەکی گەڵا قەوی و پان و سەوزە. باڵای دوو مەتر بەرز ئەبێتەوە. بە زۆری گوڵ و لاسکەکانی دڕکاوییە. ناوی لاسکەکەی کلۆرە و باری دەرمانی ئاشکرا نییە.

وێڵنگە، وێلنگە، [وێڵنە، وێرنگە، وێرینگە][٣]

گیایەکە لە تیرەکانی کەما و هەڵز و ڕێواس[٤] و کاشمەدایە. وە لە شوێن و جێگەی ئەوانا ئەڕوێ، بەڵام بە تاقە چڵێ ئەڕوێ. نە گوڵ[٥] و نە کرۆک و نە بەری هەیە، بۆیە پێی وتراوە وێلنگە. باری دەرمانی لەوانا چی هەبێ لەمیشا هەیە.

وشترخۆر، وشترخوار، [وشترخوەرکە، وشترخۆرکە، وشتردڕوو، هوشترالۆک، حوشترخۆر، حوشترالووک، گەورک، ستریشینک][٦]

گیایەکی سەوزە و دڕکی سپی ورد ورد دەر ئەکا. باڵای کەمێ لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. لەبەر دڕکەکانی هیچ گیانداری جگە لە وشتر نایخوات. بۆیە وا نا نراوە. [مادەی ترەنجەبین یا تەڕەنگوین بەشێوەی کەف لەسەر ئەم گیا ئەکەوێ و دوایی وەک جەوی و کەتیرا وشک دەبێتەوە.]

ورچوەستێن

گیایەکی شینی گەڵای پانە و لاسکی سەوزی گرێگرێیە. ئەم گیایە من بۆخۆم نەمدیوە، بەڵام لە پیاوێکی زۆر بەدین و بێ درۆ و زانا بیسراوە، بەم جۆرەی لای خوارەوە: لە کاتێکا ئەم پیاوە زانایە نزیکەی سەد ساڵ لەمەو پێش بە جێگایەکی کوێستان زەمینا بە چیایەکی زۆر بەرزا بە ناوی شاخی کونەورچ ئەڕوا. کە تەماشا ئەکات دوو ورچ یاری ئەکەن نێر و مێ، بەڵام مێیەکە ڕاناوەستێ بۆ نێرەکە ڕائەکات و ئەڕوات. پیاوەکە وائەزانێ تۆراوە و ڕۆیشتووە، بەڵام کە تەماشا ئەکات ئەچێ بە چنگ دەس ئەکات بە هەڵکەندنی چڵێ گیا و تۆزێ لە گیا و ڕەگەکەی ئەهێنێ و

١. سەرچاوە شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. سەرچاوەکانیش بەتەواوەتی ڕوونیان نەکردووە ناوی زانستیەکەی چیە. کاک شەهاب خزری لە "گیاهان داروىی کردستان" نووسیویە گیایەکی شێوەی لە هەلامە دەچێ. کەواتە گیایەکە لە دەستەی مەندێ و پەلەشوانە.

٣. بە فارسی (کمای شرقی)، عەرەبی (الكَلَخ) و لاتین (Ferula orientalis=F. schlechtendalii)

٤. کەما و هەڵز و کاشمە و وێڵنگە لە تیرەی Apiaceae و ڕێواس سەر بە تیرەی Polygonaceae

٥. ئەڵبەت گوڵ و دەنگی هەیە.

٦. بە فارسی (خارشتر)، عەرەبی (العَاقُول، الحَاجُ، وَاحِدَتُهُ حَاجَةٌ، شَوْكُ الجِمَالِ) و لاتین (= Alhagi maurorum Alhagi persarum).

دێتەوە بۆ لای ورچە مێیەکە. بەدەم یاریکردنەوە ئەیخاتە سەر پشتی ورچە مێیەکە. دەس بەجێ وشک ڕائەوەستێ و نێرەکە نزیکی ئەبێ. لە پاشا کە ئەڕۆن ئەم پیاوە زانا و ژیرە ئەچێ لەو گیایە کە بەجێ ماوە تۆزێک ئەباتەوە. لە پاش چەند ڕۆژێک ئەچێت بۆ ئاشێک. ئاشەکە موڵکی خۆی ئەبێ کە لەو چاخەشدا ئاش بە ئاو گەڕاوە کە تەماشا ئەکات بێوەژنێک [بە ناوی] شیرین ناو خەریکی ئاشهاڕێن ئەبێ. وە زۆریش بە داوێنپاک و بەڕەوشت ناسراوە. ئەم پیاوە زانایە تۆزێک لەو گیایە ئەدات لە لکی دەسماڵی ئەم بێوەژنە بێ ئەوەی ژنەکە بزانێ. ئەڵێ لە پاش تۆزێ ئەم ژنە بەحەیا و حورمەتە بە ئاشکرا هەڵپیێچام کە لە یەکتر نزیک ببینەوە بە بێ شەرم و شوورەیی. ئەڵێ منیش پێم وت لەبەر چاوم لکەی دەسماڵەکەت پیسە بچۆ و بیشۆرە پاک و جوان. کە هاتیتەوە حازرم چۆن داوا بکەیت. ئەڵێ شیرین بە پەلە ڕۆیشت لکەی دەسماڵەکەی پاک شۆرد و لەو لاوە بە گریان و شەرمەزاری و داوای لێبوردنەوە هاتەوە. ئەڵێ منیش دڵنەواییم کرد و پێم وت کە خەتای تۆ نەبووە بگرە من داوای لێبوردن لە تۆ ئەکەم.

یاسەمین، [ئاسەمین، یاسەمەنە، یاسەمەنە، یاسەمەن، سەمەن، سیمەک، سێمەسا، گوڵەمەرانە][1]

گوڵێکی [سپی بۆنخۆش و] جوانە لە دەشت و دەر زۆرە. ئێستاش ماڵی کراوە و لە زۆر باخچەدا ئەڕوێنرێ.]

[نەخۆشییەکان بە کوردی]

ناوی ئەو نەخۆشیانەی لە ٢٠٠ ساڵ لەمەوبەر هەتا ٤٠ ساڵ لەمەو پێش لە دەوروبەر و ناوەندانەدا پەخش و بڵاو بووە و بە گژوگیا و داودەرمانی کوردەواری چارە کراون. ئەمە ناوی [بەشێک لەوانەیە]: ئاوڵە، ئیسقای تەپڵی، برک و کوڵنج، باداری، باژێڵەی مناڵ، بالووکە، بەڵەکی، بەچەخۆرە، بەورەشینە، خۆرە، چاوێشە، دومەڵ، دەردە کۆپان، زەوە، سێبەڕۆ، سوورێژە، سەرکەوتن، سندان، سێفەڵۆکە، فریشک، کەهەنگ، کوان، کۆپارە مل، گەدەتا،[2] گرفت، گەشکە، گولی، لەرزوتا، لێهاتن، گرانەتا، مایەسیری، مەڵاشوو [کەوتن]، مەرگی موجافات، مێکوتە، مێخەکە، مووە، ناوک کەوتن، وەناقی نێر و مێ، [، تاد.] ئینشەڵڵا لە بەشی دووەمدا بۆتان ڕوون ئەکەینەوە ئەم نەخۆشیانە چیان پێ ئەڵێن وە ئەوکاتە بە چی چارە کراون.

---

١. بە فارسی (یاسمن، یاس سفید، یاس شاعری)، عەرەبی (الیاسمین الشامي، الیاسمین) و لاتین (Jasminum officinale).

٢. لەوانەیە مەبەستی لە گرانەتا بێ.

بەشی دووەمی [کتێبی گژوگیا و ئاژەڵ]

ئاژەڵ و گیاندار و گیانەوەر

[پێشەکیەک لەسەر ئاژەڵ و گیانداران]

برایانی بەڕێزم، خوێندەوارە ئازیزەکان، لەبەر ڕووناکی ئـایەتی قورئـانی پیـرۆزا کە خـوای پەروەردگار ئەفەرمێ (وَ لَقَدْ كَرَّمْنا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْناهُمْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْـرِ وَ رَزَقْنـاهُمْ مِـنَ الطَّيِّباتِ)[1] بە باشمان زانی وەکوو چۆن باسـی گژوگیامـان کـردووە لە بەشـی یەکەمـی ئەم پەرتووکەدا کە ئەمانە هەمووی نێعمەت و خێر و خۆشین یەزدانی تاک و تەنیـا بە مرۆڤـی بەخشیوە هەر بەو جۆرە گیانداریش بەشێکی زۆر لەو نێعمەت و پێویستیانە بۆ ئادەمیزاد. جا لێـرەدا پێویسـتە ئـێمە بـزانین ئـاژەڵ چـی بـووە، سـوودی چیـیە و جۆرەکـانی لە یەک ساڵییەوە تا پیربوونیان وە هەر یەکەیان ناوەکانیان بە گوێرەی قۆناغی تەمەنەکەیان.

جگە لەویشە لە بارەی زمانەوانییەوە بـا بـزانین هەر گیانـدارێ بە زمـانی بێگـانە چەنـد ناوێکی هەیە بە پێی ڕەنگ و تەمەن و ڕەگەزی. ئایا بە زمانی کـوردیش وایە وەکـوو بێگـانە ئەڵێن: (زمانی کـوردی فـراوان و پـاراو نیـیە)، بەڵام مـن ئەڵـیم زمـانی کـوردی تەسـک و ترووسک نییە و لە زۆربەی زمانە ئارییەکـان دەوڵەمەنـدترە بە وشـەی جـوان و بەرامـبەر (مـرادف)، هاوتـا، کـێش و بەراورد. جـگە لەمانیشـە قوتـابییە لاوەکـانی ئەم چـاخ و چەرخەمان لە ئاژەڵ و گیانەوەرناسیدا زۆر شارەزا نین. مەگەر بە شێوەیەکی گشتی و سادە ناوی گیانـدارە سـەرەکییەکان بـزانن. ئەگەرچـی زۆریـش لە مامۆسـتا و نووسـەرەکان لەم بارەوە هەنگاویان ناوە و بێ سوودیش نەبـووە و منـیش هەر چەن خـۆم بە نووسـەرێکی کارامە دانەناوە، بەڵام حەزم کرد بە پێی ئەو شارەزا کەمەی کە هەمە لە سـووچێکی ئەم کوردستانەدا بە زمانی شـیرین و جـوانی کـوردی ئەوەی کە ئەیـزانم بخـرێتە پـێش چـاوی ئێوەی بەڕێز. بە زۆری مەبەستیشم ئەوەیە هەندێ کاسـە و کەویـلە و کەلەپـووری کـۆنی کـورد و زمـانی کـوردی هەیە بەرەو نەمـان ئەڕوات حەزم کـرد لەبیرتـان نەچێـتەوە تـا ئەچێتەوە دۆخی خۆی هیوادارم سوود بەخش بێ انشاءالله. زۆر سپاس ئەو ڕۆشـنبیرانە ئەکەم ئەگەر کەم و کۆڕیـان بەرچـاو کەوت بە نـامەی تـایبەتی ئاگـادارم بفەرمـوون، بە

---

[1]. ئایەتی ٧٠ سووری ئەسرا

مامۆستای خۆمیان وەرئەگرم و نووسراوەکەیان بە دیاری ئەزانم و لە چاپی دووەما ئەو هەڵانە بە ناوی ئەو بەڕێزانەوە ڕاست ئەکەینەوە گەر خوا حەز بکات.

لەبەر ئەوەی لە گیانەوەری ماڵیا وڵاخەبەرزە واتە چارویّ لە هەموو گیاندارەکان جوانتر و نەجیبترە پێشەکی باسی ئەوان و ڕەنگ و شێوە و ناویان ئەکەین. ئەم جۆرە گیاندارانە پێشیان ئەوترێ یەک سم وەکوو ئەسپ و ماین و هێستر و گوێدرێژ. دەربارەی چارویّ پیغەمبەری موبارەک فەرموویەتی: (الخَيْلُ مَعْقُـودٌ فِي نَوَاصِـيهَا الخَـيْرُ إلَى يَـوْمِ القِيَامَةِ).[1] جا ئێستا دێینە سەر باسی چارەویّ.

١. فەرموودەی ژمارە ٣٦٠٧ سنن النسائی، "باب الخیل" و فەرموودەی ژمارە ٢٨٤٩ صحیح البخاری، "کتاب الجهاد و السیر"

چارەویٚ

واته چاک ڕەویٚ یا تیژڕەو. چونکه له هەموو جۆره گیانداریٚ خۆشڕەوتر و تیٚژڕەوترن. بۆیه پیٚشیان ئەڵیٚن وڵاخەبەرزه. له هەموو گیاندارەکانی ئەم وڵاته بەرزترن. بۆیه پیٚیان ئەوتریٚ یەکسم، چونکه سمی ئەمان وەکوو ڕەشەوڵاغ و ماڵاتی ورده دووپەل یان دووفاق نییه. سمتیان خشت و خڕه. لەبارەی چارەوێوه ئەم جۆره گیانداره به نیٚرەکانیان ئەوتریٚ ئەسپ و به میٚچکەکانیان ئەوتریٚ ماین، بەڵام هەروا سادەیش نییه. بزانین چیتر دیٚته کایەوه. هەر چەن باسی چارەویٚ زۆره و به ئیٚمه تەواو نابیٚ. ئەم گیانداره کاتیٚ لەدایک بوو پیٚی ئەوتریٚ جوانوو یان جوانولکه واته جوانووه چکۆڵه هەتا یەک ساڵ. کەوته ساڵی دووەم تا پیٚ ئەخاته ساڵی سیٚهەم جوانوو ئەسپ یان جوانوو ماین یان دووبڕ و سیٚ ساڵیٚ پیٚی ئەڵیٚن. بۆیه وایشی پیٚ ئەڵیٚن چونکه ساڵی یەکەم و دووەم کلکی به مقەست هەڵ ئەپاچریٚ واته دووبڕ، چووه سیٚ ساڵی وازی لیٚ ئەهیٚنریٚ ئەمجار پیٚی ئەڵیٚن بەرزین واته کاتی گیران و سواربوونی هاتووه.

نیٚرەکانیان به ٢٤ مانگ یانی دوو ساڵ زینی لیٚ ئەکریٚ. میٚچکەکانیان به هەژده مانگ چونکه قایمترن. دواجار که زین کران یان گیران نۆرەی فیٚر کردن و ڕاهیٚنانیانه. به خوو و ڕەوشتی جوان و ڕەوت و ڕۆیشتن و ویٚرغه و غار و نەرمەغار و چوارناڵه و دەوره و مقەسته. لەم کاتەدا به نیٚرەکانیان ئەوتریٚ جوانوو که به عەرەبی پیٚی ئەوتریٚ (مهر) وه به میٚیەکانیان ئەوتریٚ نۆما که پیٚیان نایه ساڵی چوارەم نۆما که ئاوس ئەبیٚت تا ئەو کاته هەر نۆمایه ئەویشیان جوانووه ئەسپه. لەوه بەدواوه نیٚرەکانیان تا مردن ئەسپه و میٚکانیان تا مردن ماینه. شتیٚکیتر بۆ ئەم جۆره حەیوانه دیٚته پیٚشەوه ئەبیٚ تا حەوت ساڵ له ژیٚر چاودیٚریا بن بۆ کڕین و فرۆشتن ئەویش شیلەیه. وەکوو چۆن مناڵ له حەوت ئەڵیٚن ددانی شیری وه ددانی تازه و قایم ئەڕوێتەوه. ئەمانیش له چوار ساڵیا دوازده ددانی شلک و کاتی وا له دەمیانا. ڕەواجی بازاڕیان و ناسین و زانینی تەمەنیان به هۆی ئەو ددانانەوەیه که پیٚی ئەوتریٚ شیله. واته کاتیٚ کڕیار هات ئەڵیٚ چەن شیله وا له دەمیا. چونکه له ٥ ساڵیدا لای ٦ شیله وه له ٦ ساڵیا لای ٤ شیله وه له ٧ ساڵیدا لای ٢ شیله وه له میانەی حەوت هەتا هەشت ساڵ شیله نامیٚنیٚ. ده بەرازه دەرئەکا یانی (خریٚی قایم). که بەرازەی دەرکرد ئیتر کڕیار نازانیٚ تەمەنی چەنده مەگەر خاوەنی خۆی که له دەرماڵی خۆیا له دایک بووه و گەوره بووه. تەمەنی ئەم جۆره گیانداره له ٢٠ تا ٢٥ ساڵه به دەگمەن بچنه ٣٠ ساڵ. لەوه

زیاتر نازین. ئەگەر ژیاشن سوودیان لێ وەرناگیرێ.

ئەمجار دێینە سەر باسی ڕەنگ و ناونیشان ڕەسەنی و شتی‌تر. ئەم جۆرە گیانەوەرە لەسەر زەوی لە ڕۆژهەڵات و خۆرئاوا بە ڕێز و بە ناز تەماشا ئەکرێت وە بە نازناو (لەقەب) ناویان ببەیت واتە ئەگەر بەسوودەکانیان بڵێیت ئەسپە سوور یان ماینە سوور، یا ئەسپە سپی و ماینە سپی ئەوە وەکوو جوێنیان پێ بدەی یا ناشی و نەشارەزایی وایە لە چارەوێ ناسینا. ئەبێ بەوانەیان کە پێستەکانیان سوورە و کلکیان ڕەشە و یاڵیان ڕەشە بوترێ (کوێت). لە ناو کوێتەکانیشا ئەوانەیان کە چوار پەلیان سپییەو ناوچاویان مارۆیە پەسەندترن. لەناو ئەوانیشا هەر کامیان دوو پاشووەکەی سپی بێ لەگەڵ دەستی چەپی ئەوە زۆر پەسەندە. ئەم هۆنراوەیە بەو هۆیەوە هاتووە:

دوو پاشوو سپی یەکێ دەستی چەپ پەسەندیدەی شاهـ عالی نەسەب

بە جۆری سپیشیان ئەوترێ (بۆرە). جا ئەگەر لە ناو تووکە سپییەکەی لەشیا تووکی ڕەشی تیا بێت بەوە ئەوترێ (ڕەش بۆرە). ئەگەر تووکە سووری کەمێ تیا بێ (سوورە بۆرە). ئەگەر تووکی زەرد و سپی تێکەڵ بێ پێی ئەڵێن (چەنەوەر و دۆ) یان قەزوانی. خۆ ئەگەر وڵاخەکە نێر یان مێ هەموو لەشی زەرد بێ و کلک و باڵی زەرد بێ بەوە ئەوترێ (شێ). وە ئەگەر هەموو گیانی ڕەش بێ پێی ئەوترێ ڕەش کوێت و ئەسپە ڕەشیشی پێ ئەوترێ. قەیناکا ئەگەر لەشی گوڵ گوڵی بوو پێی بوترێ بەحری یان بەڵەک یان ئەبڵەق، سوورە کەوەش هەیە. لە ناو ئەم هەموو نازناوانەدا کوێت بۆرە، ڕەش بۆرە، سوور بۆرە، ئەبڵەق، بەحری و ڕەش کوێت، کوێت لە هەموویان پەسەندتر و بەکارتر و بەدەوامترە لە سەر تاقیکردنەوەی (کۆر ئوغلی) ئەسپ ناسی بەناوبانگ.

ئەسپ ئەبێ کەلـلەی قەوی بێ باشە. بەینی هەر دوو گوێچکەی پان بێ. کونە لووتەکانی کراوە و فەرەح بێ. ملی چەماوە بێ. کەڵەشێر ڕەنگ، چاوی قەوی بێ. ناو دەسی پان بێ. کەفەڵی خڕ بێ. قاچی باریک بێ. کاسەی سمی ئەستوور بێ پێی ئەڵێن (کاسە سمی کاڕوشە چاو) لە کاتی تاریف کردنیا. کلک گر بێ واتە لە غاردانا ئەبێ کلک بکا بە کڵافە و بگاتە ڕاستی سەری سوارەکەی. پاشی پڕ بێ. ماین وا جوانە سەری باریک بێ. گوێچکەی بچووک بێ. لمۆزی باریک بێ. ناودەسی پان بێ. لاشەی ئاوەدان و فەرەح بێ. بۆ ئەوەی جوانووەکە لە ناو سکیا بە قەوارە بێ. ئایا ئەزانی جوانوو ئەو ڕۆژە لە دایک بوو وڵاغناسی لێزان ئەزانێ لە پاش دە ساڵ باڵای چەندە بەرز ئەبێ؟

ئەمجار ئەو جۆرە گیانەوەرە بۆ ڕەسەنیان پرسیار ئەکرێ ئەبێ وەکوو تیرە بەناوبانگ

بن. بۆ نموونە ڕەسەنی ماین چەقەڵ، ڕەسەنی عەنزە، ئەسپی عەرەبی، محنەک و کەحێلە ئەبێ بە نووسین و شایەت و سەلماندن قەباڵەیان بۆ بنووسرێت کە ئەمە دایکی لە فڵان ماینە و باوکی لە فڵان ئەسپە وە لە فڵان ڕەسەنە و ناویشی ئەوەیە. زۆریش لە ماینەکان ناوی ئافرەتیان لێ ئەنێن لە ناو عەشایەردا. نیشانەی ڕەسەنیان ئەوەیە ئەگەر سوارەکەی گلا ئەسپەکە ناڕوات. لای خاوەنەکەی ڕائەوەستێ، بەڵام جۆری خراپیشیان هەیە پێیان ئەوترێ بارگیر [بارگین] یان یابوو. ئەمانە بە کاری سواری نایەن باریان پێ ئەبەن.

لە چاخی عەشایەردا لە جوانترین قوماش و قەیفەی چنراو زین و سەرزین و نەرمەزین و کەڤەڵپۆش درووس کراوە. ئەسڵی قەڵتاخەکە بریتی بوو لە هەندێ دار و چەرم و قایش بۆ درووس کردنی زینەکە. بە هەیکەلی زینەکە ئەوترا تەکەڵتو. لە ڕووی پێشەوەی زینەکە وەکوو سەر و ملی کەڵەشێر قوتکەیکی بۆ دروس ئەکرا واتە قەڵپۆز. دوو قایشی پان بۆ ئەم لا و لای وڵاغەکەوە دوو ئاوزەنگی بەم لا و لای زینەکەوە بەرۆک و قوشقونی لە قایشی باش دروس ئەکرا. ئەمجار پارچە لبایەکی جوان و نەخشێنراو بۆ ژێر زینەکە ئامادە ئەکرا. دوای ئەوە لە قوماش و قەیفەی جوان سەرزین و کەفەڵپۆش و پاشکۆبەن و سامۆتەیش یان بەنتەرک بۆ کاتی سەفەر دروس ئەکرا. زیاد لەوانیشە دەوڵەمەند و ئاغاکان ڕەختیشیان دروست ئەکرد بۆیان. ڕەخت لە چەشنی گۆبەرۆکە لە زیو بۆ ئافرەت دروس ئەکرا بە ئەندازەی سینە و بەرۆکی. هەروەها لەسەر ئەو شێوەیە بۆ ئەسپی ڕەسەن دروس ئەکرا لەگەڵ لەغاو و ڕەشوە و تەنگەدا. ئەگەر سەری زۆر هەڵبڕیایە بلاویشی بۆ ئەکرا. جا کە سواری چارەوێ کە ئەبووی بە زین و بەرگی جوان ڕەختەوە جگە لەوە کە زۆر شۆخ و کەشخە بوو هەستت ئەکرد کە ئەسپەکەش بە جوان و ڕازاوەیی زینەکە و زرەی ڕەختەکە نەشە ئەیگرت، بەڵام ئێستا زین و قەڵتاخی ئینگلیزی تەنیا ناوپشتی شاراوە. ئیتر هەموو گیانی ڕووتە. زینی ئینگلیزیش بریتی لە پارچە ئاسنێک کە بە ئەندازەی ناوپشتی وڵاغەکە مەترێکی چوارگۆشەیی قایش بۆ ئەم لاولای تەنشتی چارەوێکە لەگەڵ ئاوزەنگی تا قوشقون و بەرۆکیشی لە زۆر جێگادا نییە.

گیانداری یەکسم بە تایبەتی چارەوێ ناتوانێ بە پێخاوس بگەڕێن. ئەبێ ناڵ بکرێن. ناڵیش بە پارچە ئاسنێکی خشت لە ناوەڕاستا کونی واتیا بە ئەندازەی سمی وڵاغەکە شەش کونی واتیا. لەم لا و لایەوە بە بزمار ئەیکوتن بە شاخەی سمی وڵاغەکەدا بە هەر چوار پەلیا کە ئەڵێن وڵاغەی دایە چوار ناڵە. واتە ئەوەندە غارەکەی بەگوڕ بوو هەر چوار پەلی ئەسپەکە ناڵەکانی بە حەواوە دەرئەکەوت.

پیسایی ئەم گیاندارە کە یەکسمن وەکوو چارەویٚ و هێستر و گوێدرێژ پێی ئەوترێ تەرس یان تەرسەقول. خواردنی گیانداری یەکسم بە تایبەت چارەویٚ بە زۆری کا و جۆیە. چاکە و پێی قەڵەو ئەبێ. خۆ ئەگەر جۆکە خووسا بێ یان شۆراوە زۆر باشترە. لە بەهاریشا شەوەر و وێنجە بە زۆری ئەدرێ بەو جۆرە گیاندارە، بەڵام لە کوێستان زەمینەکان هەڵز و کەما و مەندێیان ئەدرێتێ. زۆر چاک پێی قەڵەو ئەبن، بەڵام بە گیانەوەری یەکسم ناڵێن قەڵەو بووە ئەڵێن گووشیوەڵ بووە. ئەم جۆرە گیاندارە ئەبێ خزمەتیان زۆر بکرێ. جێگایان هەمیشە وشک و پاک بێ. ڕنەک و شاڵ و قاشاو بکرێن. بە جێگای زستانەیان ئەوترێ تەویلە. ناوترێ گەوڕ، بەڵام بە جێگای بەهارەیان ئەوترێ بەهاربەند. ماین کاتێ کەوتە سک-وزاو حەزی لە ئەسپ کرد پێی ئەڵێن بە تەڵەبە. تەنیا بۆ ماین ئەوترێ. بە گوێدرێژ بە فاڵە. ماین ساڵی یەک جار ئەزێت واتە بە دوازدە مانگ. هەشیانە بە یازدە مانگ. لە دوای یەک حەوتە زاین ئەتوانی ئەسپی بخەیتەوە سەر بەوە ئەڵێن حەوتەکێشی.

ئەم جۆرە گیاندارانە زمانی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ بانگ کردن و دەرکردنیان، بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێ ئەسپەکە بانگ بکەیت بە وشەی کوڕڕۆد بانگی ئەکەیت. ئەگەر دەری بکەیت بە وشەی ئیی هەی ئەڕوات. ئەگەر بتەوێ خۆی لادات بەڵام نەڕوات بە وشەی تەنشت خۆی لا ئەدات. ئەم بانگ کردن و دەرکردنە بۆ ئێستر ئەبێ، بەڵام بۆ گوێدرێژ جۆرێکیترە. ان شاءالله لە جێگای خۆیا باسی ئەکەین. دەنگی ئەسپ و ماین پێ ئەوترێ حیلە. هەر کاتێ کۆمەڵێ ئەسپ و ماین یەکیان گرت ئەگەر لە چوار زیاتر بوون پێیان ئەوترێ ڕەوگ. با ئەوەشمان بیر نەچێ هەموو گیانداریٚ دەنگێکی تایبەتی و ناوێکی تایبەتی خۆی هەیە بۆ نموونە بە دەنگی چارەویٚ ئەوترێ حیلە. ئەسپەکە حیلانی وەکوو سەرەوە باسکرا. هێستر ئەزورکێنێ، گوێدرێژ ئەزەڕێنێ، گامێش ئەبۆقێنێ، مانگا ئەبۆڕێنێ و مەڕ و بزن ئەباڕێنن. هەمووشیان لە جێگای خۆیا باس ئەکەین. شتێک بەرگوێ ئەکەوێ لە لایەن ئەم نەوە (جیلە) نوێیەوە بە ئاژەڵ ئەڵێن مردووە. وابزانم لە زمانی باوباپیرانا دەرئەکەوێ ئەوە ڕاست نییە. گیانداری یەکسم پێی ئەوترێ تۆپاوە. وە ئەو گیانەوەرەی کە گۆشتی ئەخورێ ئەڵێن مردار بۆتەوە بە مەرجێ سەر نەبڕابێ.

ئەگەر ویستت ئەسپێک بکڕیت و خێری لێ بینی لە بیرت نەچێ ئەبێ ئەم مەرجانەی خوارەوەی تیا بێ:

١) ڕەسەن بێ و خاوەنی ناو و نیشانی واتە (نامیە) بێ.

٢) پەیکەری (هەیکەل) ئەسپەکە ئەبێ جوان و پۆشتاخ بێ.

٣) لاشەی زۆر درێژ نەبێ و کورت و تۆکمە بێ.
٤) باڵای بەرز بێ.
٥) کەللەی سەری قەوی بێ، درێژ بێ و چاخ نەبێ.
٦) میانەی گوێچکەکانی پان بێ.
٧) کارۆشە چاو بێ. واتە تەختی چاوی زۆر سپی بێ و گلێنەی چاوی زۆر ڕەش بێ.
٨) سەری لمۆزی ئەستوور بێ.
٩) کونە لووتەکانی کراوە و فش (فەرەح) بێ.
١٠) کلک و ملگر بێ و کلک هەڵنەوەشێنێ.
١١) پێویستی بە بلاو نەبێ.
١٢) سەرکێش نەبێ.
١٣) سەیری پاشی هەر دوو شانی بکە. جرەو نەبێ، واتە کوری.
١٤) تەماشای ناوەڕاستی پشتی بکە ناوکەڕێژ نەبێ.
١٥) شیلەی لە دەما مابێ. واتە بەرازەی دەر نەکردبێ.
١٦) ڕەوتی خۆش بێ، شەقاودار بێ، وێرغە و نەرمەغار بزانێ.
١٧) چوار ناڵە بە تەواوی بزانێ.
١٨) دەورە و مقەستە بزانێ.
١٩) گەیگر نەبێ.
٢٠) لە ئاوا نەخەوێ، سواری بە تاقی بکەوە، ئەسپ مەیدان و تفەنگ نیشان.
٢١) تەماشا قاچەکانی بکە لە موسمیا، ووفەی نەبێ وشتر پەی بێ.
٢٢) باغە و شقاقی نەبێ.
٢٣) کاسەی سمەکانی قەوی بێ.
٢٤) قاچەکانی بەرز و باریک بێ.
٢٥) نەرگسەدار نەبێ، جووتەوەشێن و گازگر نەبێ.
٢٦) بەد لێغاو نەبێ.
٢٧) گلۆک نەبێ.
٢٨) وشکەڕۆ و لۆقن نەبێ.
٢٩) لاجڵەو نەبێ.
٣٠) دژ لەوەڕ و بەرزە ئاخوڕ نەبێ.

ئەسپی ڕەسەن لە ئۆتومۆبیل چاکتر و باشترە. چونکە ئەگەر لە شوێنێکا ڕێگات لێ تێکچوو ئەم نازانێ ڕێگا کامەتە، بەڵام ئەسپ لە کاتی لێقەومان و تەنگانەدا یان تاریکەشەو و شەوەزەنگا کە چاو هیچ نابینێ ئەگەر ڕێگات لێ تێک چوو سووک جڵەوەکە بخە سەرملی ئەسپەکە واتە لەغاوەکەی بۆ شل بکە. ئیتر خۆی ڕێگات بۆ ئەدۆزێتەوە. ئەگەر لە سەختترین شاخ و چیادا بی یان لە ناو دارستان و جەنگەڵدا بی لەوەیش گرنگتر بەو شەوەزەنگ و تاریکەشەوە ئەگەر دوژمن لە ڕێگاتا خۆی داگرتبوو یان دڕندەیەک لەسەر ڕێگاکەتا بوو تۆ لە نزیکیەوە نەبی یا نەچیتە پەنای نازانی، بەڵام ئەسپەکە زۆر زوو هەستی پێ ئەکات، نیشانەشی ئەوەیە ئەپرمێنێ و گوێچکەکانی لوول و قوت ئەکاتەوە ڕاست بەرانبەری دوژمنەکە. ئەگەر سوارەکەی لەو کاتەدا لوولەی تفەنگەکەی بخاتە میانەی هەر دوو گوێچکەی ئەسپەکەی و بێتەقێنێ ئەیدات لە دوژمنەکە. چونکە ئەوەندە ڕاست ڕوو ئەکاتە خشپەی ناحەز.

هێستر

باسی هێستر ئەکەین کە ئەویش یەکسمە. ئەم گیاندارە دایکی ماینە و باوکی گوێدرێژە. واتە هەر کاتێ تیرەکان (عەشایەرەکان) حەزیان لە هێستر کرد ئەچن ئەو دوو ڕەگەزە پەیدا ئەکەن لە یەکتری چاکیان ئەکەن. ئەبێ ماینەکە لە شوێنێکی چاڵییەوە و گوێدرێژەکە کە نێرەکەیە لە بەرزاییا بێ. ئەگینا نایگاتێ کە بەو جۆرە گوێدرێژانە ئەوترێ ماینبەز. لە شارباژێرا پێی ئەڵێن کەرەقووچ. دوای دوازدە مانگ کە ماینەکە زا هێستری ئەبێ بە ساوایی پێی ئەوترێ جاش. هێستر یان قاتر بە عەرەبی (بغل) و بە فارسی (ستور). ئەویش وەکوو ئەسپ و ماین بە ١٨ یان ٢٤ مانگ ئەگیرێت واتە ئەخرێتە ژێر بارەوە. هێستر بە ئەندازەی دایکی بەرز نییە و وەکوو باوکیشی بچووک نییە، بەڵام لە هەر دووکیان بەهێزتر و تۆکمە و بەخۆوەترە لە غار و چوارناڵەدا، بەڵام وەکوو دایکی تێژڕەو نییە ئەوەندەی هەیە بە دەوامترە.

لە ڕەگەزی گیانداری چوارپێ و یەکسمدا لە هەموویان بەهێزتر و بارهەڵگرترە. هێستر زینیشی لێ ئەکرێ وەکوو ئەسپ. ئاوزەنگی و لەغاویشی هەیە بۆ ڕۆیشتنی ئاسایی لە ئەسپ بەکارترە. جووتیارەکان جووت و گێرەشی پێ ئەکەن. ئەم جۆرە چوارپێیە سک-وزا ناکەن. مەگەر بە دەگمەن واتە نەزۆکن. بە مێیەکانیان ئەوترێ ماچە و بە نێرەکانیان نێرەکی. لە تەمەنی چوار ساڵیدا نێرەکانیان ئەخەسێنن واتە گونیان دەرئەهێنن با زۆر پتەو و بەهێز بن. هەر کامیان زۆر تووڕە و مووزی بێ ملی نەدا باری بکەن پێ ئەوترێ

چەمووش. ئەوە تەنها بۆ هێستر بەکار دێ. هەشیانە جگە لە خاوەنەکەی خۆی مل نادا بە کەس سواری بی یان باری کات. وە بەمانیشە ئەوترێ یەکەناس. پیسایی ئەویش وەکوو چارەوێ تەرسەقولی پێ ئەوترێ بە دەنگەکەیان زورکە ئەوترێ. ئەگەر هێسترێک لەناو پەنجا ئەسپ و مایندا واتە لە ناو ڕەوگێکا بیبە کوێستانەوە گورگ پەلاماریان بدات هێسترەکە پارێزگاری ئەکات هەر ئەویش پاسیان ئەکات ئەمانیش وەکوو چارەوێ ئەبێ ناڵ بکرێن. بە پێخاوسی ناژین. وە چوارپیەکی زۆر بەسوودن بۆ مرۆڤ و خزمەت کردنی.

گوێدرێژ

ئەمجار ناوی ئەو چوارپێیە دێتە پێشەوە کە ئەویش لە ڕیزی گیانداری یەکسمدا ناو ئەبرێت، بەڵام لە هەموویان چکۆلەترە. جگە لە کەمتیار (ضبع). ئەویش گیانەوەرێکی کێوییە و لە جێگای خۆیا باسی ئەکەین. گوێدرێژ حەیوانێکی زۆر ملکەچ و بە خزمەت و فرمانبەردارە. هیچ جۆرە زیانێکی نییە. جگە لە خزمەتی بەشەر. ئەمانیش خۆراکیان وەکوو بەشەکانیتری یەکسمر کا و جۆ و گژوگیایە. حەزی لە ڕنەکوشاڵ و قاشاوە و جێگای وشکە. بارهەڵگرن لە سنووری ٧٠-٨٠ کیلۆ. مرۆڤ بۆ سواریش بەکاریان ئەهێنن. کورتانیان بۆ دروست ئەکەن. بە کورتانەکەوە بەرۆک و تەنگ و پاڵۆ ئەبەسترێ. بە کورتان کۆپانیش ئەوترێ. لوڕیش هەیە لە جیاتی کورتان لە بازێ جێگادا پاڵانیشی پێ ئەوترێ. ئەمانیش زاوزێ ئەکەن.ساڵی جارێکیش ئەزێن و بەچکەیان ئەبێ پێیان ئەوترێ جاشوولکە واتە جاشە چکۆلە تا شەش مانگ. کە ساڵی تەواو کرد پێی ئەڵێن جاش تا پێ ئەنێتە سێ ساڵ دوای ئەوە ئەگیرێ واتە کورتانی لێ ئەکرێ. ئەگەر نێر بێ تا ساڵێکیتر دوای گرتن جاش نێرەکەری پێ ئەڵێن. وە ئەگەر مێ بێ جاش ماکەر. چوار ساڵ بەدواوە تا ماون نێرەکەر و ماکەریان پێ ئەڵێن. ئەگەرچی بۆ وێل لە کۆڕا کەر بە کار ناهێنرێ پێیان ئەوترێ گوێدرێژ. لە گەلێ شوێنا جگە لە بار جووت و گێرەشیان پێ ئەکەن. ئاویشیان جەنچەر پێ هەڵەگۆزن. بە کورتی گیاندارێکی ملکەچ و بەسوودن بۆ مرۆڤ. دەنگیان ناخۆشە وەکوو قورئان ئەفەرمێ: ان انكر الاصوات لصوت الحمير. بە دەنگەکەیان ئەوترێ زەڕە یان زەڕین. ئەگەر خاوەنەکەی بیەوێ بانگی کات بە وشەی کوڕوۆش بانگ ئەکرێن. وە ئەگەر بیەوێ دەنگی لێ بکات بۆ ڕۆیشتن بە وشەی هەچە دەنگی لێ ئەکات. وە ئەگەر بیەوێ ڕایگرێ و ڕاوەستێ بە وشەی هۆش ڕائەوەستێ. وە ئەگەر بیەوێ خۆی و بارەکەی بپارێزێ لە بەرد و دار بە وشەی کلە خۆی لا ئەدا. ئەگەر ئاویاندا ئەوانیش و چارەوێش و هێستریش ئەبێ فیکەیان بۆ بکرێت تا وەکوو بە ئارامی تێرئاو بن. تەمەنیان لە بیست ساڵ

تێپەڕ ناکات. وە ئەبێ ناڵ بکرێن بە سمی ڕووت بار نابەن وەکوو یەکسمەکانیتر.

کەمتیار (الضبع)

کەمتیار جۆرە گیاندارێکە بەرەو کەم بوون و نەمان ئەڕوا. لە ڕیزی گیانەوەری یەک-سمدایە و دەم و لمۆزیان هەر وەکوو گوێدرێژ وایە، بەڵام قەوارەیان بچووکترە. زۆر دڕندە و توند و تێژن. بە کەس ناگیرێن. یاڵیان هەیە. گۆشتی کۆن و ڕزیویش ئەخۆن. لە دوای شەولەوەڕ ئەچنە ئەسپۆڕ و ئەشکەوت و کونەبەرد خۆیان ئەشارنەوە. لە ناوچە شاخاویەکاندا دێنشینەکان ئەگەر بیانەوێ لێیان بگرن ئەبێ لە ناو ئەسپۆرێکا فرسەتیان لێ بهێنن ئەویش ئەبێ شمشاڵژەن و گۆرانیبێژیان لەگەڵ بێ کە چوونە نزیکی کونەکەی شمشاڵی بۆ لێ ئەدەن و گۆرانی بۆ ئەڵێن. زۆری پێ خۆشە. لەو کاتەدا بە هەلی ئەزانن ڕەفیزگەی کون ئەکەن و گوریسێکی تێ ئەخەن. وا ئەگێڕنەوە لە گۆرانییەکەدا ئەم هۆنراوە فلکلۆرییەی تیایە کە ئەڵێن:

کەمتیار کوڕی چاکە	پاشووی بسمی دەنگ ناکا
کاکە کەمتیار پیاوی چاکە	قولەپێی بسمی دەنگ ناکا

بەو جۆرە فێڵە ئەیگرن. لە لاشەی کەمتیارا شتی بە نرخ هەیە بۆ ئەوانەی بە شوێنیا ئەگەڕێن کەڵکی لێ وەرئەگرن ئەیکەن بە جزدان و کیسە باخەڵ کە وتراوە بە هەر کەس بێ خۆشەویست و پارەدار ئەبێ و پەکی ناکەوێ وەکوو مێچکە گورگ یان شاخی مار وەکوو لە کۆنەوە باس هاتووە. وە ئەم جۆرە بیر و ڕایانە ئێمە بۆ دەوڵەمەندبوونی کەلەپووری نەتەوایەتی ئەینووسین و بەس.

ڕەشەوڵاغ

ئیتر ئەچینە سەر باسی ڕەشەوڵاغ لە گیانداری دووسمدا. یەکەم جار باسی گامێش (جاموس)تان بۆ ئەکەین کە بە شێوەی گشتی ناوێکە بۆ هەموو گیاندارە جووتسمەکان و ناونراون ڕەشەوڵاغ.

گامێش (الجاموس)

جۆرە گیاندارێکە لاشەی زۆر زلە. زیاتر لە ٢٠٠ کیلۆ گۆشتی هەیە. زۆربەیان شاخیان زلە و لمۆزیان قەوییە و چاویان گەورەیە و بەسامن. ئەم جۆرانەیان بە زۆری لە جێگای ئاودار و چەم و ڕۆبار و دەریا و زەلکاو و زۆنگاوەکانا ئەژین. چونکە زۆربەی کات وان لە ناو ئاودا. هەشیانە لە کوێستان زەمینەکانا بە زستان ئەیانکەنە گەوڕ و گەلەخان وەکوو جۆرەکانی-تری ڕەشەوڵاغ، بەڵام گامێش ئەم جۆرە ژیانەی پێ خۆش نییە. ئەمانیش لە کاتی زاوزێ

بە بەچکەکانیان ئەوترێ پەڵخۆچکە واتە پەڵخە چکۆلە هەتا شەش مانگ. پاشان پەڵخە گامێشی پێی ئەوترێ تا دوو ساڵ. لەمر تەمەنە بە دواوە بە نێرەکانیان ئەڵێن کەڵ گامێش تا چوار ساڵ. لەوە بەدواوە بە نێرەکانیان گامێش و بە مێچکەکانیان مانگامێش ئەوترێ. هەتا ماون ئەمر جۆرە گیاندارە گۆشتەکانیان زۆر خۆش نییە. چونکە بە زۆری لە ئاودا ئەژین. بۆنی زەلکاوی لێ دێ، بەڵام شیرەکەیان لە شیری هەموو شیردەرێ چەورتر و بەهێزترە. گوانی مانگامێشێک چوار ئەوەندەی مانگایەکی کوردی شیری تیایە. وە قەیماخێکی (گێمەر، قیمر) خۆش و بەلەزەتی لێ دەر ئەهێنرێ کە زۆر بەناوبانگ و پڕسوودە.

لە هەندێ جێگادا جووتیارەکان جووتیشیان پێ ئەکەن. ئەگەر دەنگی لێ بکرێ بۆ ڕۆیشتن ئەبێ بە پێی بوترێ هێلی. بەوان ناوترێ وەحە وەکوو ڕەشەوڵاغەکانیتر. بە پیساییەکەیان ئەوترێ شیاکە و بە عەرەبی (روث). وە بە دەنگەکەیان ئەوترێ بۆقە واتە گامێشەکە ئەبۆقێنێ یان بۆقانی. لە هەموویان گرنگتر وا بەناوبانگە کەڵەکانیان نزیکی دایکی خۆیان نابن. بیستوومە کەڵەگامێش چاویان بەستووە لەبەر ناچاری خستوویانەتە سەر کۆڵی دایکی. لە پاشان کە چاویان کردۆتەوە زانیویەتی کە دایکی خۆیەتی بۆقانوویەتی و بە هەموو هێزی خۆی سەری خۆی داوە بە دیوارێکا خۆی کوشتووە. دیارە نادانی و نەزانی ئەو کۆمەڵەی پیشان داوە کە بەو کارە هەستاون.[1]

گا و مانگا (الانعام)[2]

ئەمر جارە لە باسی ڕەشەوڵاغا واتە گیانداری دووسمدا دێینە سەر باسی گاگەل واتە گا و مانگا و جۆرەکانیتر. گا (الثور) و مانگا یا چێڵ (البقر). یەکەمر ئەمر جۆرەیان لە وڵاتی خۆمانا بچووکترە لە گامێش، بەڵام زۆر چوست و چالاک و زیرەکن بۆ دەر و دەشت و کۆچەڵ کۆچ و بارهەڵگرتن، جووت کردن، گێرەکردن و هەموو جۆرە خزمەتێکی مرۆڤ. ئەمانیش لەکاتی زاوزێدا بە بەچکەکانیان ئەوترێ گوێرەکە بە عەرەبی (العجل) تا یەک ساڵ. لە پاشان ئەبێ بە پارگوێر واتە گوێرەکەی پار کە پێی نایە سێ ساڵ بە نێرەکانیان ئەوترێ نۆبەن و بە مێچکەکانیان ئەوترێ نۆینگ [نوین، نوێنگینک و نینگوون].

گوێرەکە نابێ لە شەش مانگ زیاتر شیری دایکی بمژێ. مەگەر بە دەگمەن بچێتە نۆ مانگ. ئەگەر هاتوو لە دوای ساڵێک شیری دایکی مژی بەوە ناوترێ پارگوێر پێی ئەڵێن

---

١. ئەو بەسەرهاتە لە پێشینیانەوە وەرگیراوە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. خوا لە ئایەی ٥ سوورەی نەحل ئەفەرمێ (وَ الْأَنْعامَ خَلَقَها لَكُمْ فِيها دِفْءٌ وَ مَنافِعُ وَ مِنْها تَأْكُلُونَ). ئەنعام بۆ چوار حەیوان ناوە: مەڕ و بزن و حوشتر و گایە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

کەندۆ یان گوێرە کەندۆ. ئەو جۆرە مژینە زەحمەتی دایکەکەی زۆر ئەدا. جاری وا هەیە بەراویتەشی ئەکات. ناچار بۆ بەربەست کردنی ئەبێ پێستی ژیژک (القنفذ) بهێنن بیگرن بەسەر لمۆزی گوێرەکەکەدا و دوای ئەوە کە چوو گوانی دایکی بمژێ درکی پێستی ژیشکەکە ئەچێ بە گوان (ثري) دایکیا نایەڵێ بیمژێ لە ئێش درکەکان. بەوە ئەڵێن دەمبێن. دێینەوە سەر باسی نۆبەن و نۆینگ. کە ئەمانیش بوون بە چوار ساڵ مێچکەکانیان مانگایە تا مردن. نێرەکانیان (ثیرای) خەساین ئەبن بە گا (ثور). ئەگەر نەخەسێن پێیان ئەڵێن کەڵەگا تا توانایان هەیە. مانگا بە نۆ مانگ جارێ ئەزێ تا حەوتەیەک بە شیرەکەی ئەڵێن ژەک لە دواییدا ئەبێ بە شیر (حلیب). لەو ژەکە فرۆ دروست ئەکرێ خۆراکێکی خۆشە. مانگا تەنیا هەر ئەو ڕواڵەتە نیە و تەواو. جۆر و ڕەنگیان هەیە. لەناو ئەوانا زەردەکانیان پەسەندن بە مەرجێ کلکی باریک بێ، شاخی چەماوە بەرەو ماڵ بێ، قاچی باریک بێ و لمۆزی ئەستوور بێ. ئەم جۆرە مانگایە شیردار و ڕەسەنن.

جگە لەمانەی وڵاتی خۆمان گا و مانگای ڕووسی هەیە. لاشەیان لەمانە زلترە وەکوو ئەمانیش چوست و چالاکن. بە تایبەتی کەڵەگاکانیان زۆر کاسە سمر و کاڕۆشە چاو و بەسمن. ڕیزە تووکێکە درشت بە قەتارە بە سەرشان و ملیانا ئەڕوێت وەکوو یاڵی هێستر زۆر بە شەوکەت و جوانیان ئەکات. وا ئێستاش گا و مانگای ئەمریکی لەناودایە. وەکوو هەموو ئەیزانین گۆشت و شیری زۆریان هەیە. چوار قاتێ گا و مانگای وڵاتی خۆمان زاوزێیان هەر وەکوو یەکە. تەنیا جیاوازی لەوەدایە ئەمریکییەکان وەکوو وڵاتی خۆمان چوست و چالاک نین، بارهەڵگرن، گێرە ناکەن و دەر و دەشت ناچن لەبەر قورسی لاشەیان. بە پیسایەکەیشیان بە گشتی شیاکە ئەوترێ و بە دەنگەکەیان بۆڕە. ئەگەر بتەوێ دەریانکەیت بڕۆن وشەی وەحە بەکار دێنێ. ئەگەر بانگی کەیت بۆ لاوانەوە بە وشە کە بە قەڵەم نانووسرێت بە پیتی (ت) او (ڕ) ا بە هەر دوو لێو بزواندن وشەیەکی لێ پەیدا ئەبێ. بۆ مەڕیش هەمان وشە بەکار دێت، بەڵام هی مەڕ (د)دا لەو (ڕ) ڕێ بە هەر دوو لێو تیرەی ڕەشەوڵاغ جگە لەوەی کە گۆشت و شیر و هەموو جۆرە سامانێکی بە نرخی هەیە هەتا شیاکە و پێست و ڕیخۆڵەکانیشیان لە پاش مردن و سەربڕین بەسوودن. شیاکەی ڕەشەوڵاغ لەو شوێنانەی دارستانی نیە و دوورەشارە بە کاری ئەهێنن بۆ سووتەمەنی واتە لە هاوینا ئەو شیاکەیە ئەکەن بە تەپاڵە و ئازاڵە و مێچوڵکە و کەلارە و گەمرە:

١. تەپاڵە: بەوە ئەڵێن وەکوو قوڕی خشت کۆی ئەکەنەوە و ئەیشێلن وە ئەیپێژن لە هاوینا تا وشک ئەبێتەوە. دواجار کۆی ئەکەنەوە بۆ زستان ئاگری نان و چێشت و هەموو جۆرە

پێویستییان بەوە جێبەجێ ئەبێ. لە دێهاتەکانا کە داریان نییە وەکوو شارەزوور و گەرمیان و سەقز و تیلەکۆ.

٢. ئازاڵە: لە سەرەتای بەهارا ئەیپێژن و ئەیدەن بە قەدی دیوار و کادێنێکا کە باران نەیگرێتەوە. ئەم جۆرە زۆر چاکە و زوو ئاگر ئەیگرێ.

٣. مێچولکە: هەر لەو شیاکەی ئەیپێژن لە شێوەی خشتی سوور باریکتریش جێگا کەم ئەگرێت بۆ زستان.

٤. کەلارە: هەر لە شیاکە قاڵبی بۆ دروست ئەکەن بە ئەندازەی سەتڵێکی بچووک شیاکە ئەدەن بە ڕوویا. لە دوای وشکبوونەوە قاڵبەکەی لە ناوا دەرئەهێنن ئەبێ بە حاجەتێ بۆ هەموو پێویستی خۆیان بەکاری ئەهێنن بۆ نموونە تفاقی تێ ئەکەن بۆ ئاژەڵ و زبڵی ناو ماڵی تێ ئەکەن.

٥. گەمڕە و سڕە: بە جۆرە شیاکەیەک ئەڵێن کە لە بەر و پێ و لە بنکی گەوڕ و گەلەخاندا مابێتەوە. پێ کوت بووبێ لەبەر پێی وڵاغا. بە پاچ هەڵیەکەنن قورس و ئەستوورە. ئەویش بۆ سووتەمەنییە و بە تایبەتی کاتێ دێزە و گۆزە دروست ئەکەن ئەبێ لە کڵی تەپاڵەدا سووری بکەنەوە. جا سڕە و گەمڕە بۆ ئەو کڵە باشە.

جگە لەوانیشە گا و مانگا کە مردن یا سەر دەبڕدران پێشتەکەیان بۆ چەن شت بەکار ئەهێنرێ. یەکەم، بازرگانی گەورەی لەسەرە بۆ قایش واتە ئەیدەن لە دەباخ ئەبێت بە قایش. دووەم، لە دێهاتا پێستەکەی بە گەنم یان بە نۆک ئەیئاخنەنەوە تا یەک مانگ دایدەنێن لە پاشان پێستەکە خاڵی ئەکەن ئەیکەن بە مەشکە. سێهەم، جووتیارەکان (کشتیار) ئەیکەن بە وێژەی [نیرە و ئاموور]. چوارەم، کوێستاننشینەکان ئەیکەن بە کاڵە و پێتاو. پێنجەم، کاوڵییەکان ئەیکەن بە بێژنگ و سەرەن و گڵگیر و چڵگیر.

ڕەشەوڵاخ کە زۆر بوون یەکیان گرت گاگەلی پێ ئەوترێ. لە وشە نازک خەیاڵییەکانی ئاژەڵداران ئەم وشانە هەیە گوێرەێ، گێرەوسار، سارەما، بێرە، شیرمەشک، شیرواڕە، مۆڵەمەڕ و دەموکە. شتێ لە هەمووی سەیرتر لەناو ڕەشەوڵاخا کە هەیە لە ناو هیچ ماڵاتێکا نەبینراوە ئەمیش ئەوەیە هەر کاتێ گایەک یان مانگایەک لە جێگایەکا سەر ببڕێت خوێنەکەی بڕژێ هەتا بۆنی ئەو خوێنە لەو شوینەدا بمێنێ هەموو بەیانی و ئێوارە یەک گاگەلی ئەو ئاوایە کۆ ئەبنەوە لەسەر ئەو خوێنە گابۆڕی بەسەرا ئەکەن بە سمکۆڵ بە شاخ ئەو گڵ و خوێنە ئەکەن بە سەری خۆیاندا و شین و چەپۆڕ ئەکەن. مرۆڤ بۆیان دێتە گریان. هەر کاتێ کۆمەڵێک گا و مانگا کۆبوونەوە پێیان ئەوترێ گاگەل یان گوێرەگەل.

ئەگەر گایەک بکەوێتە ناو کۆمەڵێ گوێرەکە پێی ئەڵێن گای ناو گۆلکان. ئەگەر پیاوێکی پیریش بکەوێتە ناو کۆمەڵێ منداڵەوردە بۆ یاریکردن خەڵکی ئەو ناوەی لێ ئەنێن بە توانج.

مەڕ و ماڵات

با بێینە سەر باسی ماڵاتی وردە و دووسم کە مەڕ و بزنی کێوی و خۆماڵیش ئەگرێتەوە. یەکەم باسی مەڕ ئەکەین کە گیاندارێکی پیرۆز و هێمن و بەپیت و بەرەکەت و جوانن. مەڕیش هەموو جۆرێکیان هەیە سپی، سوور، ڕەش، بەڵەک، شاخدار، بێ شاخ، دووگ-دار و بێ دووگ. هەر هەمووشیان بە سوودن. بە هەندێ شێوە زمانی ناوچەیی پەزیشی پێ ئەڵێن. [بە فارسی] (میش و گوسفند) و بە عەرەبیش (غنم) پێ ئەڵێن. کە زۆر بوون و یەکیان گرت ڕانەمەڕ یان مێگەلیشی پێ ئەڵێن. پیت و بەرەکەتی مەڕ جگە لە شیر و بەرهەمەکەنی کە ماست، کەشک (اقط)، دۆ، پەنیر، فرۆ، لۆرک، کەرە و بەرهەمی‌تریش، خوریەکەی زۆر بەنرخە. چاکترین فاسۆن کە پێی ئەڵێن فاسۆنی پەشم یان فاسۆنی خوری سەرباشقەی هەموو فاسۆنەکانە. وە ڕێسرا فەرشی لێ دروست ئەکرێ. شاڵی ڕانک و چۆخەی لێ دروست ئەکرێ زۆر باش نییە. گوریسی لێ دروست ئەکرێ. مەوج و بەڕە و پەڵاس و سەرجلیشی لێ دروست ئەکرێ.

مەڕ بە پێنج مانگ ئەزێ. بە گشتی یەک بەرخی ئەبێ، بەڵام هەندێ جار دوو تا سێ تا پێنج بەرخیان ئەبێ واتە بە بەچکەی مەڕ ئەوترێ بەرخۆڵە (بەرخە چکۆلە). وە تا شەش مانگ شیری دایکی ئەخوات هەر بەرخە. لەوە بەدواوە پێی نایە پاییز پێی ئەڵێن ڕەتەوی. تووکی بەرخ ناوی بەرگنە. لە خورییەکەی دایکیان بەنرخترە. بەرگن فەرەنجی و کوڵەباڵ و نمەد [نەوو، نەوگ]، لباد، پەستەک، کڵاو و زۆر شتی‌تری لێ دروس ئەکرێ. مەڕ بە جۆری مێچکەکانیان ئەوترێ کە بە عەرەبی (ضان)، بەڵام بە نێرەکانیان بەران (کیش) ئەڵێن. مەڕ کاتێ مەیلی نێرەکەی کرد ئەڵێن بە بەرانە. مەڕ وەکوو وتمان کە لە دایک بوو تا شەش مانگ بەرخە لە شەش مانگ بە دواوە ڕەتەوییە لە ساڵ دووەمدا کاوڕە (لعجه) چە نیر بێ چە مێ. کە پێی نایە ساڵی سێهەم مێچکەکانیان ناویان شەکە و نێرەکانیان شەک بەران. یەکەم ساڵی زانی مێچکەکانیان شەک مەڕن. لە سکی دووەمیەوە ناوی مەڕە تا ماوە. نێرەکانیشیان یەک ساڵ شەک بەرانە. لەوە بەدواوە تا ماوە بەرانە. زۆر مەڕ هەیە ساڵی دوو جار ئەزێ. لە پایزا بە بەرخی یەکەمیان ئەوترێ ڕەتەوی و بە بەرخی دووەمیان ئەوترێ کۆرپە. پێستی ئەمانیش ئەخنرێتەوە بۆ مەشکە، خیگە، تۆراخ، ئاو، دۆ و زۆر شتی‌تر، جگە لە بێژنگ (کەوو) و هێڵەک (منخل).

گۆشتی مەڕ سەرباشقەی هەموو گۆشتەکانە لە چاکی و سوود و کەڵکا کە بۆ زۆر نەخۆشی شێخانی خانەدانی بیارەی شەریف قەدەغەی نەخۆش ئەکەن لە خواردنی گۆشتی ڕەشەوڵاغ و مەڕ و بزن تەنیا گۆشتی مەڕ نەبێ کە کەڵکی لە ژمارە نایەت. بێجگە لەوەی کە بۆ زۆر نەخۆشی زیانی نییە. وە هەروەها لە سەر فەرمایشی ئەوانە کە دووگی مەڕ لەگەڵ ڕەشکەدا (حبەالسوداء) تێکەڵ ئەکرێ و ئەکوترێ بۆ ئەوانەی کە تووشی (عرق‌النساء) ئەبن. باشترین چارەسەرە بۆ چەورکردنی شوێنی ئازارەکەی. بە دەنگی مەڕ ئەڵێن باڕە. بۆ دەرکردن و دوورخستنەوەی کسە بەکار ئەهێنرێ. بۆ بانگ کردن وشەی (در) لە میانەی دوو لێوی مرۆڤ بە دەنگ وشەیەکی لێ پەیدا ئەبێ کە بۆ نووسین ناشێ.

مەڕ و بزن ناوی تایبەتیشیان بۆ ئەدۆزنەوە کە خانمەکان بانگیان ئەکەن مەڕەکە وەڵامی کابانەکەی ئەداتەوە و ئەباڕێنێ. پیسایی مەڕ و بزن پێی ئەڵێن پشکەڵ [کشپل، کشپەڵ] یان پشقل. بۆ پەینی کیمیایی سوودی زۆرترە بۆ بەر و دێبەر و زەوی و زار. چونکە پەینی کیمیاوی ڕەق ئەکا، بەڵام پەینی ئاژەڵی زەوی نەرم ئەکاتەوە و هێزی ژیانەوەیشی زیاترە. تەنیا ئەو زیانەی هەیە زەوییەک پێویستی بە بژار هەیە ئەویش بە زۆری ئەو گژوگیایە کە ئاژەڵ و ماڵات ئەیخوات تۆوەکەی بە ساخی دائەنێتەوە لەناو زەوییەکەدا و ئەڕوێتەوە. ئاوی سەروپێ (پاچەی) مەڕ لە ناوەرۆکا هەموو گۆشت و ناوڕۆکی مەڕی واتیا. بۆیە خواردنی بۆ مرۆڤ بە سوودە. خواردنی جەرگ و دڵی مەڕ (معلاق) یارمەتی جەرگ و دڵی ئادەمیزاد ئەدات. شیلاوگی مەڕ بکەیتە ناو شیر ئەگیرسێ ئەبێ بە پەنیر، وە دەڵەمەش هەروەها بە هەمان شێوە.

بزن (المعز، المعاز)

ئەمجار دێینە سەر باسی بزن کە لە ڕیزی ماڵاتی وردە و دووسمدایە. ڕەنگیان زۆرە واتە سووری سوور، سپی، ڕەش، مۆر، خورمایی، نەبانی، زەرد، بەڵەک و شینکی. لە وڵاتی ئێمەدا سێ جۆر بزن بەرچاو ئەکەوێت: مەرەز کە پێی ئەڵێن بزنە مەرەز، موو و دوو ڕەگ یان سێرە. جۆری مەرەزیان زۆر زۆر نایابە لە هەموو ڕوویەکەوە. واتە گۆشتیان لە ڕیزی گۆشتی مەڕایە و شیر و ماستیان وەکوو مەڕ بەسوودە. تووکەکەشیان لە تووکە مەڕ بەنرخترە. دەستێ شاڵی مەرەز بۆ ڕانک‌وچۆخە نرخی چوار قاتی خورییە. لە تورکیا پەتووی لێ دروست ئەکرێت. قورسایی لەشیان و گۆشتیان لە سی و پێنج کیلۆ زیاتر نابێ. وە تەمەنیان لە پازدە ساڵ تێپەڕ ناکات. هەر چەند بە شێوەیەکی گشتی خواردنی گۆشتیان بە زۆری باش نییە ئەبێتە هۆی کزکردنی خانەکانی لەش وەکوو تریاک و ئارەق و جگەرە.

وە ئەبـنە هـۆی کەمر تەمەنـی، بەڵامر گۆشـتی مەرەز لە هەموویـان چـاکترە. جـۆری مووەکانیان و خواردنی گۆشتیان بە زۆری باش نییە ئەبێتە هۆی کزکردنـی خانەکـانی لەش وەکوو تریاک و ئـارەق و جـگەرە. وە ئەبـنە هـۆی کەمر تەمەنـی، بەڵامر گۆشـتی مەرەز لە هەموویان چاکترە. جۆری مووەکانیان و خواردنی گۆشتەکەیان زۆر باش نیـیە. هەر چەنـد گۆشـتیان لە مەرەز زیـاترە و لاشەیشـیان گەورەتـرە. بە تـایبەتی بـۆ ئەو کەسـانەی سـەودا مەزاج بن یان نەخۆشی پێستیان هەبێ یان گورچیلەیـان نـاتەواو بـێ گۆشـتی مـاڵاتی مـوو بۆیان خراپە. هەروەها شیر و ماستەکەیان زۆر باش نیـیە. کـوت و کـوڵکی حەیـوانی مـوو ئەکرێ بە جاجمر، گوریس و دەوار بـۆ جـاف و خێڵەکـان (عەشـایەر) و ڕەشماڵنشـینەکان. جۆری دوو ڕەگ یان سێڕە نە وەکوو مەرەز باشن نە وەکوو مووەکانیش خراپن، ناوەندین. با بزانین دوو ڕەگ (سێڕە) لە چییەوە هاتووە. ئەگەر هاتوو سابرێن بە عەرەبی (تیس) واتە نێری مووداری نزیکی بزنی مەرەزی کرد ئەوە کارژۆڵەکەی یانی (جدی، صـخلە) بە عەرەبـی نە مەرەزی تەواو ئەبێ و نە موو. بگرە لە هەر دوو بەش تێکەڵ ئەبـێ. لە مـوو مەرەز یـان سابرێنی مەرەز نزیکی بزنی مووی کرد هەر هەمان چەشنە.

کاتێک بزن مەیلی نزیکی سابرینی کرد وەکوو مەڕ ئەڵین بە تگەیە. بزنیش هەر بە پێـنج مانگ ئەزێ لە دوو هەتا پێنج کاری ئەبێ. لەکاتی لە دایـک بـوونیەوە هەتـا شـەش مانـگ پێیان ئەوترێ کارژۆڵە یان کاریلە. لە یەک ساڵیا ئەبن بە گیسـک یـان گێسـک. چـوونە دوو ساڵ مێچکەکانیان چتیرە و نێرەکانیان کوور. لە یەکەمر سـاڵی زایینیانـا مێچکەکانیـان چتیـر بزنە و نێرەکانیان کوورە. لە دووەمر ساڵی زایینـدا مێچکەکانیان تا ماون بە بزن ئەنـاسرێن و نێرەکان بە پێی ساڵ واتە یەک خرت، دوو خرت و سێ خرت، بەڵامر جـۆری نێریـان ئەگەر نەخەسابێ پێی ناوترێ خرت پێی ئەوترێ سابرێن، ئەیهێڵنەوە بـۆ تـۆو (مخـل). هەر کـاتێ هەموو بزن و مەڕی ئاوایی یان خێل و کۆمـار یەکـی گـرت بـۆ لەوەڕگـا پێـی ئەوتـرێ ڕان، بەڵامر ئەگەر بە تەنیا بزن بێ پێیان ئەوترێ بزەل، بزگەل، بزنگەل. ڕیخی ئەمـانیش وەکـوو مەڕە پێی ئەوترێ پشکەڵ یان پشقەڵ. بۆ بەهێزکردنـی خـاک و زەوی و زارەکـان لە پەینـی کیمیاوی زۆر چاکترە.

دێ نشینەکان لەو پەینە هەڵەگرن بۆ زستان و بە وشـکی ئەیـکەنە بەر پێـی چـارەوێ و وڵاخی یەکسمر بۆ وشکی و ڕاحەتی جێگاکەیان. برێکیشیان کاتی ئاگرکردنەوە ئەیکەنە نـاو تەپاڵەکان وەکوو دەسەچیلەکە شقارتەیان لێداوە وەکوو نەوت گڕ ئەگرێـت. بـزن بە زۆری شاخیان هەیە و شاخاوین وەکوو مەڕ نییە حەز لە دەشتایی بکەن. نێرەکانیان شـاخیان زلە

وەکوو مەڕ نین تەنیا بەران (کیش) بیبێ و زۆریش قەبە نییە. بە تایبەتی بزن جۆری مووەکانیان نێر و مێ شاخدارن. بە دەگمەن کوڵیان تیابێ کە بێ شاخەکانیانن. گوێچکەکانیان بە زۆری پان و شۆڕە نەک وەکوو مەڕ. هەیشیانە گوێ لوولە و گوێ قوتەکەی پێی ئەوترێ بزنە کەڕیل.

هەر بەو جۆرەی کە بزن و مەڕی خۆماڵی هەیە بزن و مەڕی کێویش هەیە. لە کوێستانەکان و شوێنە شاخاوییەکان. جۆری مەڕیان لەو کوێستانانەدا ئەژی کە جێگای نەرمان و کانیاوی هەیە. جاری وا هەیە سەد مەڕ یەک ئەگرن پێیان ئەوترێ گەلە یان گەلەمەڕ. ئەمانیش وەکوو مەڕی خۆمان بە پێنج مانگ ئەزێن. ناونیشانی ورد و بچووکیان بە مەڕی خۆماڵی چی ئەوترێ بە مەڕی کێوییەکانیش. هەروەها تەنیا یەک دوو جیاوازی هەیە. مەڕی خۆماڵی خوری هەیە مەڕە کێوی نییەتی. مەڕ دووگی هەیە کێوی نییەتی. بە مەڕی خۆمان ئەوترێ بە بەرانە یان بە تەکەشە بەوان ئەوترێ کەڵەهەرد. بۆیەش وایان پێ ئەوترێ چونکە هەڵوێستی ئەم جۆرە حەیوانە کێوییانە واتە مەڕ و بزنی کێوی لە پایزی درەنگا تێکەڵ بە مێچکەکانیان ئەبن و نزیکیان ئەکەون تا ئاوس ئەبن. کە زانیان ئیتر لێیان جیا ئەبنەوە تا ساڵێکتر پاییز بەچکەکانیان هەموو گەورە ئەبن. ئەمجار ئەچنەوە ناویان لەبەر ئەوە پێیان نەڵێن تێچوون یان کەڵەهەرد. جا بڕوانە دەسەڵات و قودرەتنومایی خوا ئەم عەقڵ و سەلیقە لەم حەیوانە کێوییانە دروستی کردووە. ئەمانیش نێرەکانیان بەرانی پێ ئەڵێن. شاخیان ئەستوور و چەماوەیە بەرەو پێشەوە. زۆر جوان و شۆخن. نزیکی پەنجا کیلۆ گۆشتیان ئەبێ، بەڵام مێکانیان شاخیان قنج و باریکە وەکوو ئاسک.

هەروەها بزنە کێویش وەکوو وتمان لە بەرزترین شاخ و سەختترین کێوا ئەژین. خوای گەورە چەست و چالاکی و هێز و توانایەکی داوەتێ بە سەختترین شاخا ئەڕۆن. واتە هەر جێگایەک باران بیگرێتەوە ئەوان پیا ئەڕۆن لەناو شاخە بەرز و سەختەکانا ئەشکەوت و ئەسپۆڕ و گەلەخان ئەدۆزنەوە و تیا ئەحەوێنەوە. لە زستان و هاوینا ئەو شوێنانە مرۆڤ ناتوانێ بیگاتێ مەگەر بە دەگمەن مرۆڤی شاخەوان ئەم جۆرە حەیوانە ئەیدۆزێتەوە. وە نێرەکانیان لاشەیان زۆر زل و ئەستوورە. من شەخسی خۆم لەگەڵ کۆمەڵێ کە چووین لە شاخی پەڕەژاڵ[1] بۆ ڕاو. لێمان کوشتوون ٧٣ کیلۆ گۆشتی بوو. تەمەنیشی پێنج ساڵ بوو. تەمەنیشیان بەوەدا دەرئەکەوێ شاخیان هەر ساڵێ چلێک دەر

---

١. کێوێکە لە ئاوایی حەوتاشی بانە

ئەکات. ئەو شاخەکانی لای پێنج چڵ بوو. توانایی هەر بۆ خوایە. ٧٣ کیلۆ کێشی بوو. بەم شاخە زلانەیشەوە بە ئاسانی بەو کەژ و سەختانەدا ئەڕوات. وەکوو بە زۆری وتراوە گۆشتی کەڵەکێوی جگە لەوەی کە زۆر و پاک و خاوێن و نایابە خوای گەورە شتێکی تایبەتی‌تریشی لە گۆشتی پشتە مەغزەکەی دروست کردووە. ئەویش ئەوەیە هەر کەسێ لەو پشتە مەغزەی خوارد تا پاشماوەی لە لەشی ئەو پیاوەدا بمێنێ هەر چەن نزیکی بکات لە خێزانی یەک تۆز لە پیاوەکە کەم نابێت و هیلاک و ماندوویش نابێت. ئەو گۆشتە وادیارە هەمووی هەر خڕۆکەی سپییە (کرويات البيض).

ئەمانیش هەر وەکوو بزنی خۆمان بە پێنج مانگ ئەزێن. لە دوو هەتا سێ بەچکەیان ئەبێ. چی بە بزنی خۆماڵی ئەوترێ بەوانیش هەروەها. تەنیا نێرەکانیان بە کەڵ ناو ئەبرێن. ئەگەرچی کەڵیش نین. چونکا کەڵ لە حەیوانی یەک‌سمدایە ماڵی بێ یان کێوی. بە زۆری لە شاخی ئەفریقا هەیە وە جۆریشیان زۆرە. ئەمانیش لە پاییزا نێر و مێیەکانیان تێکەڵ ئەبێ. چەن ڕۆژێ دوای ئەوە لەیەک جیا ئەبنەوە.

ئاسک، مامز (الغزال)

ئاسک جۆرە حەیوانێکی وردە و شێوەیان زۆر جوانە. لە ناوچە شاخاوی و کوێستانەکانا بە کەمی ئەبینرێن. بە زۆری لە گەرمیان و دەشت و نەرمانا ئەژین. پێست و تووکیان زەردە و مەیلەوسپییە. شاخیان قنجە و باریک. بە بێچووەکانیان ئەوترێت کارئاسک. ئەمانیش هەر بە پێنج مانگ ئەزێن. ڕاوچییەکان بە داو، تەپکە، تفەنگ و تانجی ڕاویان ئەکەن. گۆشتیان زۆر خۆشە. لە ڕیزی حەیوانی وردە و دووسمدا ناو ئەبرێن. کارمامزیشیان پێ ئەڵێن.

جۆرە گیاندارێک هەیە لە شێوەی گەوەزن ساڵی یەکجار ئەزێ، بەڵام لە هەمووی سەیرتر ئەوەیە نە شیری هەیە بیدات بە بێچووەکەی نە چاویشی بە بەچکەکەی ئەکەوێت وەکوو باسی ئەکرێت ئەم حەیوانە کە هاتە وەختی زایینی بە چل شەو ئەمجار بەچکەی لێ جیا ئەبێتەوە هەر ڕۆژێ تۆزێکی دێت لە پاش دە رۆژ دەمی ئەگاتە گیا و فێری لەوەڕ ئەبێ. کە چل شەوەکە تەواو بوو ئەکەوێتە خوار، دایکەکەی ئەوەندە ئێش و ئازاری پێوە دیوە کە بێچووەکەی داکەوت ئەگیڤێنێ و ڕائەکات بەچکەیش تازە فێری لەوەڕ بووە پێویستی بە دایک نییە ئیتر هیچیان یەکتر ناناسن وەکوو دایک و بەچکە.

بەراز

بەرازیش جۆرە حەیوانێکە لە ڕەگەزی ڕەشەوڵاغە و سمی دووفاقە، بەڵام ئەم جۆرەیان بە پێی ئایەتی قورئانی پیرۆز خواردنی گۆشتەکەی حەرامە و جایز نییە. خۆ دیارە

فەرموودەی خوایش بێ حیکمەت و بێ مەبەست نییە. ئەوەی کە ئێمە بزانین پیازۆکەکانی لە گۆشتەکەیایەتی وەکوو حەیواناتیتر لە پێسەکەیا نییە. هەر کەس گۆشتی بەراز بخوات زوو کرمی شریتی (دودە الوحیدە) و تەراخینە لە گەدەیا دروست ئەبێ. خواردنی گۆشتی بەراز لە بارەی ناموسەوە غیرەتی پیاوەتی کەم ئەکاتەوە. چونکە هەموو جۆرە گیانداری لە سەر مێیەکەی شەڕ ئەکات جگە لە بەراز. هەروەها جۆرە نەخۆشینی هەیە شیاوی باسکردن و چارەسەر کردن نییە.

ئەمجار دێینە سەر باسی ژیان و ڕەوشتیان. هەمووان ئەزانین کە لە ئەورووپا زۆرە و گۆشتیان ئەخۆن و ماڵیشیان ئەکەن، بەڵام لە جیهانی ئیسلامیا نایخۆن بە تایبەت لە کوردستانا. بەراز لە کوردستانا لە ناوچە کوێستانەکاندا ئەژی. حەیوانێکی بێ خەیر و زیانەخرۆیە. لە هەموو وەرزێکا بە ڕۆژ خۆیان ئەشارنەوە و بە شەو دێنە دەرەوە ئەکەونە ناو دەغڵ و دانی جووتیارەکان هەڵیئەگێڕنەوە بە هێزی بڕە و شفرەی نێرەکانیان مێرگ و زۆنگاو و بەردی ناوچەمر ژێر و ژوور ئەکەن. قرپۆک (قورواق) یانی بۆق و قرژاڵ ئەخۆن. ئەمانیش لە پێنج هەتا حەوت بەچکەیان ئەبێ. بە بەچکەکەیان ئەوترێ بزەڵە. لە دوای ساڵێ بە نێرەکانیان ئەوترێ گردەک وە بە ناوە گشتییەکانیان بەراز ئەوترێ، بەڵام مێچکەکانیان لە گەورەییدا یان لە ئاوسیدا پێی ئەڵێن مالۆس. بە نێرەکانیان ئەڵێن یەکانە.

یەکانە شفرەیکی تیژی درێژی وا لە دەما یەک بست درێژە. بیدا لە هەر مرۆڤێ یان حەیوانێ دوو لەتی ئەکات. لە کاتی شەڕ و تەنگانەدا پەلامار ئەدات. ورچ زۆر لە بەراز ئەترسێ بە زۆری لە ترسی شفرە تێژەکەی. هەروەها سەگیش ناوێرێتە بەراز. جگە لەو جۆرە گەماڵانەی کە دێنشینەکان چەشتیان (چەشەیان) ئەکەن واتە فێریان ئەکەن لە دواوە پەلاماری یەکانە ئەدەن گونەوێڵەی ئەگرن. ئیتر یەکانەکە لە تاوان (بەیدەس) تەسلیم ئەبێ. بەراز ملی کووڕ و تێکسمڕاوە. ناتوانێ لا بکاتەوە. لەبەر ئەوە سەگی چەشتەکراوە لە دواوە پەلاماری ئەدا. دێنشینەکان لە زستاندا ڕاویان ئەکەن بە تفەنگ و سەگ. ورچ یان ئینسان کە لە دەسی بەراز ڕایکرد، باشترین چارە چوونە سەر دارە. چونکە بەراز ناتوانێ بچێت بەسەر دارا.

سەگ

جۆرە گیاندارێکن لەوە ئەچێ بە درێژایی تەمەنی ئادەمیزاد بووبێ. جۆریان ئێجگار زۆرە لە ژمارە نایەن. زەرد و سوور و ڕەش و سپی و بەڵەک. لە خۆرهەڵات و خۆرئاوادا لە هەموو لایەکی جیهانا هەن. گەورە و بچووک و ناوەند و هەرە بچووکیشیان هەیە وەکوو لە

ئەورووپادا ئەبینرێ. ئەوانەیان کە لە ناوچە کوردەوارییەکان و دەوروبەریا هەن و ئێمە لێیان شارەزاین ئەم چوار جۆرەن: سەگ، دووڕەگ، تانجی و تووڵە یان توولە.

سەگ گیاندارێکی خۆماڵی و کوڵکن و تووکنە کلکی درێژە و گوێچکەیان بە زۆری شۆڕە و هەشیانە قوتە و ئەمانیش زاوزێ ئەکەن وەکوو گیاندارەکانی‌تر. بە پێنج مانگ ئەزێن، بەڵام نابێ بڵێین ئەزێ. ئەبێ بوترێ ئەترەکن وەکوو گورگ و بەراز و ورچ و پشیلە. سەگ هەشت گوانی هەیە لە سێ هەتا نۆ بەچکەی ئەبێ. بە بەچکەکانیان ئەوترێ تووتک یان تووتەکۆڵە. ئەگەر نێر و مێ ئارەزووی جووت‌بوونیان گرت لەگەڵ یەکترا وەکوو گیانداری-تر نابێ بووترێ بە کەڵە یان بە تگەیە ئەبێ بووترێ بە بایە. بە مێچکەکانیان ئەوترێ دێڵە بەبا تەنیا لە کاتی نزیک‌بوونەوەیان لە یەکتر، بەڵام کە جووت بوون پێیان ئەوترێ لکاون یان لچکاون. چونکە کلک ئەنێن بە کلکی یەکترەوە ئەلچکێن بە یەکا تا ماوەیەکی زۆر بەو جۆرە ئەمێننەوە.

وە تووتکەکانیان لە ساڵێکەوە تا دوو ساڵ بە نێرەکانیان ئەوترێ گۆڵ و بە مێیەکانیان دێڵ [دەڵ]. لە دوای باڵق‌بوون هەرکام لە نێرەکان سەرزل و کاڕووشەچاو بێ گوێچکەیان ئەبڕن و بەخێویان ئەکەن بۆ شەڕ و ڕاو و پاس کردن. لە دوای دوو ساڵ لە نێرەکانیان هەر کامیان دڕ و شەرانی و هەڵکەوتوو بێ پێی ئەوترێ گەماڵ. لە ناوچە خێڵ و تیرەکانا گەماڵ لەو ناوچەدا باشترین پاسەوانە بۆ ماڵ و بۆ خێڵە ڕەشماڵ‌نشینەکان بۆ خاوەن مەڕ و ماڵاتەکان بۆ کشتیارەکان (خاوەن زەرعاتەکان) بۆ پاسی بەراز. ئەم جۆرە گەماڵانە بە ڕۆژ ئەبەسترێنەوە. چونکە زەلام ئەخۆن. بە شەو بەرەڵایان ئەکەن بۆ پاس‌کردن. چونکە سوار لە سەر زین دێنێتە خوارەوە.

هەر چەن لە باسەکە دوور ئەکەوینەوە، بەڵام پێوەندی هەیە. حەز ئەکەم ئەم ڕازە بخەمە بەرچاوی خوێندەوارە خۆشەویستەکان. ئەویش ئەمەیە: وا دیارە هەوا و هەوەس و ئارەزووی ڕەگەزی یان بڵێین ئاگری بە تینی ئەوین و دڵداری خوێن خۆش ئەکات، دوژمن ئەکات بە دۆست، لە نێوان دوو هۆزی ناکۆکا یەکیەتی دروست ئەکات. هەموو کەسێک ئەزانێت کە دوژمنایەتی و ناحەزیەکی دوور و درێژ لە نێوان سەگ و گورگا هەیە بە هەزاران لە یەکتریان خواردووە. گورگ ئەیانەوێ بە شەو بچنە ناو دێهاتەکان بۆ فڕاندن و خواردنی مەڕ و ماڵاتەکان سەگ نایەڵێت. هەر دەم سەگ چقڵی (دڕک) چاوی گورگە. کەچی لەگەڵ ئەم هەموو ناکۆکی و گێرە و کێشەیەدا ئاگری بەتینی ئەوین کردوونی بەدۆست و تێکەڵ بە یەک بوون.

من ئەم باسەم لە باو و باپیران بیستووە، بەڵام بڕوام نەدەکرد، دوو دوژمنی سەخت وا دێر زەمان ددانتیژ بۆ گۆشتی یەکتر ئەوەندە لە یەکتر نزیک ببنەوە. ساڵی چلەکانا لە دەرماڵی خۆمانا دیم. گەماڵێکی زۆر چاکمان بوو. گوێ قرتاوی کلک کوڵی سەرزل و کاڕووشەچاو و بەسام. پاسەوانێکی وابوو بە شەو بێگانە نەیئەتوانی بە نزیک ماڵا بێت. هەروەها گیانداری دڕندەیش وەکوو ورچ و گورگ. ڕۆژێکیان چووم بۆ سەفەر کە هاتمەوە گەماڵەکە ناوی بۆرە بوو، دیار نەبوو بێت بە پێشوازییەوە وەکوو جاران. پرسیارم کرد کوا گەماڵەکە وتیان ئەمشەو گەلەگورگێک هاتنە نزیک ماڵ ئەمیش بە تەوژم هەڵپەی بۆ بردن. ئیتر نەگەڕایەوە، خواردیان. کاتیش زستان بوو وتیان بەیانی کە چووینە سەرجێگا و شوێنەکان هیچ خوێنێ تووکێ قوڵاخێ شتێ بەجێ نەما بوو. ئیتر نازانم چۆن قووتیان داوە. بە کورتی گەماڵ ون بوو. ئێمەیش دەستمان لێ شت بە تەمای نەماین. لە پاش سێ مانگ پیاوێکی دراوسێ دێمان هاتە ماڵمان وتی: ئەگەر بڕواتان هەیە گەلەگورگێکم چاو پێکەوت گەماڵەکەی ئێوەیان لەگەڵ بوو. بەڕاستی ئێمەش زۆر سەرمان سڕ ما. پیاوەکەش پیاوی درۆ نەبوو. تەنیا گەماڵێ سێ مانگ لە ناو کۆمەڵێ دوژمنی قین لە دڵی چاوبرسی چۆن مابێت؟ ئەشێ وەکوو ئەسیرێک لەگەڵ خۆیان گێرابێتیان ئێستا لە دادگەری تەواو نەبووبێ. سەرتان نەیەشێنم لە پاش شەش مانگ ڕۆژێ لەناکاو پەیدا بوو هاتەوە، بەڵام تەنها ئێسقان و پێستەکەی مابوو. بێ هێز و لاواز ببوو وەکوو سەرنجمان داو بیرمان لێ کردەوە بزانین چۆن ماوە و نەخوراوە بۆچی وا لات و لێوارە. ئایا دێڵەگورگەکان بە شەو و بە ڕۆژ نۆرەیان پێ کردبێ یان ئەگەر لاکە حەیوانێکیان دەست کەوتبێ لەبەر پەلامار و هەوڵ و هاشاوڵی گەلەگورگ ئەم هیچی بەر نەکەوتووە بیخوات. وا دیار بوو هەر دووکیان بوو. لە ئاکاما خۆی لێ دزیبوونەوە و هاتبوویەوە بۆ ماڵەوە. ئایا ئەو نەوەیەی لەم دوو ڕەگەزە دروست ببێ چی پی ئەڵێن؟ لە کوردەواریدا ناوبراوە بە دووڕەگ.

با بچینە سەر باسەکە، سەگ زۆر بە وەفایە زۆر هۆگر و دەستەمۆیە. زۆر هەستیارە و لە هەر ماڵێکا بێ یەکە یەکە خێزانی ئەو ماڵە ئەناسێ. بە ڕەنگ بە دەنگ بە بۆن. نیشانەکانیشی ئەوەیە ئەگەر نەناسێک هات بۆ ماڵی ڕێگای نادات، بەڵام ئەگەر یەکێ لە خێزانی ماڵی لەگەڵ بوو دەنگ ناکات ئەزانێ دوژمن نییە. بە شەو ئەگەر خشپەی پێی زەلامێ هات گەماڵەکە دەنگی ئەدات. ئەگەر خێزانی ماڵ بوو وتی چغە بێدەنگ ئەبێ، بەڵام ئەگەر بێگانە بێ تا ئەو بڵێ چغە ئەم زیاتر بۆی ئەچێ مەگەر خاوەنماڵ فریای کەوێ. لە هەمووی خۆشتر ئەگەر خاوەنماڵ لە سەفەرێ هاتەوە گەماڵەکە ئەچێ بە

پیریەوە سەری ملکەچی بۆ دائەنەوێنێ بە زمانی حـاڵ ئەنووسـکێنێ کلکـی دڵسـۆزی بـۆ ئەجووڵێنێ. خۆ ئەگەر چووی بۆ ڕاو یان سەفەر لەگەڵ خۆتا بردت ئەرکوو هیلاکی ڕێگا و تینوویەتی و برسیەتی قبووڵ ئەکا. لە هەر جێگایەک خەوتی باشترین ئێشـکچییە. ئەگەر وا ڕێ کەوت لێی ون بووی ئەلـوورێنێ و بانگـت ئەکـات. تەنیـا ئەو عەیـبەی هەیە لە ئـایینی پیرۆزی ئیسلام سـەگ گڵاوە. زۆر نزیـکبـوونەوەی هەناسـەی بـاش نیـیە و نەخۆشـینی خراپی وا پێوە. کرمۆکەکانی لووت و دەمی ئەگەر بـدرێت لە دەسـتی ئـادەمیزادەوە هـیچ سابوون و داودەرمانێ پاکی ناکاتەوە. جگە لە ئاو و گڵەسوورەی پـاک (شـتنی حەوت جـار بە قـوڕە سـووره) یـان کاگـڵ. وەکـوو پێغەمـبەری موبـارەک درووودی خـودای لـێ بـێ فەرموویەتی بە زانیاری پزیشکی ئێستاش دەرکەوتووە کەوایە یانی چەشـنە میکرۆبـێ وا لە دەم و لووتیا بە قوڕاوی سوور نەبێ بە هیچ شتێ لەناو ناچێ.

با لە بیرمان نەچێ لە ناو سەگیشا هەڵەپاسی هەڵەوەڕ و دووروەڕیش هەیە. هەیانە لە ۲۰ کیلۆمەترەوە هەستی ناحەز ئەکا و دەس ئەکا بە حەپە و لوورە. هەیانە بە ڕاست و درۆ هەر بە دەوری مـاڵا ئەگەڕێ و ئەوە هەڵەوەڕە، بەڵام باشـەکانیان لە جێگـای خۆیـا نەبـێ ناوەڕێ. هەشیانە تا زەلام نەگاتە لای دەنگ ناکا بە سۆرانی ناوی نهێنگرە بە بادینـانی پێـی ئەڵێن پاشدڕ. لە پێشدا باسمان کـرد کە سـەگ و ڕەسـەنەکانی لە وڵاتـی ئـێمەدا جـۆرن لە باسی یەکەمیان شتێکمان لێ باس کرد. ئێستا دێـنە سـەر باسـی دووڕەگ یـان دوو ڕەگەز، واتە پەیـدا بـووە لە دوو ڕەگەز بـۆ نمـوونە ڕێ کەوتـووە گەماڵێـک لە بەبابوونیـا سـوار دێڵەگورگێ بووە بەچکەی ئەم دووانە ناوی دووڕەگە ئەم جـۆرە. چـونکە لە دوو ڕەگەزی زۆر تـووش و گۆشـت خـۆر پەیـدا بـووە. لە بەشـی بـاوکیش و دایکیشـی چوسـتی و بە هەڵمەتی وا تیا لە سەگیش ئازاترە و لە گورگیش بە هەڵمەتترە ئەمە بەشی یەکەمیان.

بەشی دووەمی دووڕەگ زۆر جار ڕێ کەوتووە گۆڵە سەگێ سوار دێـڵە سـەگێک بـووە بەچکەی ئەمـانیش هەر پێـی ئەوتـرێ دووڕەگ. ئەم جـۆرە دووڕەگە کە بـاوکی گەمـاڵە و دایکی سەگە زۆر بە سـوودن بـۆ مـاڵ. چـونکە بـۆ پاسـی مـاڵ و دەشـت و دەر لە سـەگ وریاترن. زۆر جاریش وەکوو تانجی ڕاوی کەروێشـک و ڕێویـان پـێ ئەکەن، بەڵام ئەگەر دایکی تانجی بێ و باوکیان سەگ ئەو هەڵمەتەیان نییە. دووڕەگ نە وەک سەگ کوڵکنە نە وەکوو تانجی بێ تووکە، مامناوەندییە.

تانجی

ئەمانیش لە ڕەسەنی سەگن، بەڵام تووکن نین وەکوو سەگ. بەڵکوو درێژ و ڕاکشاوترن لە

سەگ. لاق و دەستیان و ملیان درێژترە لە سەگ. لمۆز و لووتیان باریکە. سامیان نیيە و پاسی ماڵ و کشت وکاڵ ناکەن. حەپە و لوورەیان وەکوو سەگ نییە. سوودیان تەنیا بۆ ڕاوکردنە. لەکۆنا لە دەشت و دێهاتەکانی گەرمیان و کوێستان ڕاو کردن باو بووە. تانجی خۆشەویست بووە. هەر کەسێ دوو تانجی چاکی ببوایە بە ئەندازەی دوو سۆپەر ئەینواند. نان و هێلکە و ڕۆنی تایبەتیان بۆ ئەکرا. کولانە و جێگای تایبەتیان بۆ ئەکرا. قایشی ڕەش و ئەڵقەی زەرد ئەخرایە ملیان. ڕەست و بەن سامۆتەی درێژ و جوان ئەخرایە ئەڵقەکەی. بە دوو لا ئەیان بردن بۆ دەشتەکان بۆ ڕاوی کەروێشک و ڕێوی و دەڵەک و چالەکە. دەستەیەک ڕاوچی بە سواری ئەسپ و توولە و تانجیەوە بە سەراوەردی کێوەکەدا ئەڕۆیشتن دەستەیەکیش بە دامێنی کەژا .لە هەر لایەک تووشی نێچیرێک بوونایە ڕستیان لە تانجی هەڵەکێشا دەماڵم ئەبوو بە قریوە و ئەسپ غاردان بە شوێن تانجی و کەروێشکا. لە پاش نیو کاژێر تانجی نەچیری ئەدا بە زەویدا و سوارەکانیش بە پڕتاو و قریوە ئەگەیشتنە سەری و کەروێشکیان لێ وەر ئەگرت و سەریان ئەبڕی. بەم جۆرە ڕاوەتانجی ئەکرا. لە ناو تانجییەکانیشا چاک و خراپ و ڕەسەن و ناڕەسەنیان هەیە. هەر کامیان نەچیرەکەی گرت و هەر دوو دەستی لە سەر دانا تا خاوەنەکەی ئەگاتە لای ئەوە باشە. لەویشە باشتریان کە نەچیرەکەی گرت بە قەپ هەڵیئەگرێ بێ ئەوەی بریندداری بکات بەرەو ڕووی خاوەنەکەی ئەڕواتەوە، بەڵام هی گەلحۆ و ناڕەسەنیان هەیە تا خاوەنی ئەیگاتێ نیوەی نێچیرەکە ئەخوا یان کە بەرەڵات کرد بۆ کەروێشک لە دوای دوو پێچ ونی ئەکات. لەوانەیە تووشی دەعبایەکی‌تر ببێ. شوین ئەوە بکەوێ. بۆ نموونە: ئەڵێن پیاوێ تانجییەکی بووە لەم بابەتە ناوی دزاوەر بووە. ڕۆژێ ئەچێ بۆ ڕاو. ئەیکاتە کەروێشکێک پاش ماوەیەک نەچیرەکەی ون ئەکات. تووشی ورچێ ئەبێ ورچەکە لە ترسان ڕائەکات دێ بە ڕووی خاوەن تانجیا. خاوەن تانجیش لە کاتێکا چاوەڕوانی کەروێشکە کە بۆی ڕاو کات. تەماشا ئەکات ورچێکی بۆ هات و تانجیەکە وا بە شوێنیا. کابرایش لە ترسان ڕائەکات بە سەر دارێکا و ڕوو ئەکاتە تانجیەکەی ئەڵێ:

لەشت ساغ نەبێ دز ئاوەرە بچووک بەرەی زل هاوەرە

خێرە بەرەی شەڕ هاوەرە

جا ئێستا بووە بە نموونە و (ضرب المثل) لە ناو عەشایەرەکانا. ئەگەر یەکێ کەسێکی بنێرێ بۆ ئیشێکی خێر و بە زیانەوە بێتەوە ئەم بالۆرەیەی پێ ئەڵێن. ئاخرین باس لە ڕەگەزی سەگ تۆڵە یان توولەیە. توولەش لە ڕەگەزی سەگە، بەڵام زۆر ورد و بچکۆلەیە.

هەیانە دوو کیلۆ زیاتر نییە. لەگەڵ ئەوەیشا زۆر دڕ و زیرەک و وریان. زاوزێ کردن و نزیکیان لەگەڵ نێرەکانیان هەر وەکوو سەگ وایە، بەڵام بۆ پاسی ماڵ باشترین گیاندارن. سووکڕەو و بچکۆلە و پاک و وریان. لە هەر ماڵێکا بن دز و بێگانە ناتوانێ زۆر ڕووی تێ بکات. زۆر کاتیش دێنشینەکان ئەیانبەن بۆ ڕاو، بەڵام ئەمان فێریان ئەکەن خۆیان ئەکەن بە کونە چالەکە و ڕێوی و دەڵەکا هەتا خۆیش ئەکات بە کونی ورچا. ورچ بەو زلییە لەو کونی خۆیدا ناتوانێ هێچ بکات لەو توولە ڕا ئەکاتە دەرەوە. ڕاوچییەکان ئەیکوژن. جا بەم جۆرە توولە ئەڵێن کونەڕەو، بەڵام لە سەر زمانی خەڵکی ناوچەکان ئەڵێن ورچ زۆر نەجیبە لە کونی خۆیا دەنگ ناکات ئەگینا لە تۆڵە ناترسێ ئەمە بووە بە پەندی پێشینان و ئەگەر یەکێ لە ماڵی خۆیا بچێت بە گژ میوانێکا بە توانجەوە پێی ئەڵێن ورچ لە کونی خۆیا دەنگ ناکات تۆ چۆن لە ماڵی خۆت ئەچی بە گژ میوانا. لە کۆتاییدا لە باسی توولەدا ئێمە لەمە زیاتر ناتوانین لێی بدوێین. چونکە بە زۆری لە ئەورووپادا هەن هەموو جۆرەکانیان ئەوان باشتر ژیان و ڕەوشتیان چۆنە لە وڵاتی ئێمە.

گورگ

ئەمجار با بێینە سەر باسی گورگ ئەمانیشی لەگەڵ سەگ جیاوازییەکی ئەوتۆیان نییە. هەر ئەوەندەیە سەگ کوڵکنە و ئەمان تووکن. لە قەوارەدا لە سەگ گەورەترن. لە هەڵمەتا لە سەگ خێراترن. لە ڕاوکردنا تیژڕەوترن. ئەویش هۆی ئەوەیە گورگ بە شەو و بە ڕۆژ هەر خەریکی ڕاو کردنن. لە زاوزێدا وەکوو یەک وان لە نزیکی نێر و مێکانیاندا بە مانیش هەر ئەوترێ بەبایە واتە سەگ و گورگ و ڕەگەزەکانیان هەروەها ورچیش پێیان ئەوترێ بەبان. تەنیا بە پشیلە نەورۆیەتی. گورگ بە شەویش وەکوو ڕۆژ چاوی ئەبینێ. هێز و توانای لە قەوارەی خۆی زیاترە. لاکە مەڕ ئەدات بە کۆڵیا و ئەیڕفێنێ لە کێشی قورستریش بێ. داودەرمانی کوردی لە شیر و گۆشتی گورگا زۆرە. میچکەکەشی (قاپە) بە هەر کەسێ بێ لە دیوانی پیاوە گەورەکانا قسەی ڕەوایە. پێشینان وتوویانە.

ورچ

گیاندارێکە لە کوردستانا بە زۆری لە کەژ و کوێستانەکانا هەیە لە گەرمیانا ناژی. بە گوێرەی گیاندارە کێوییەکان قەوارەی زۆر زلە وەکوو سەگ کوڵکنە، بەڵام کلکی کورتە و سەری زلە و چاوی کزە. زۆرخۆرە و دەست و پێیەکانی وەکوو ئادەمیزاد وانە. ئەگەر بە سەر بەفرا بڕوا مەگەر شارەزا بزانێ ئەوە جێگە پێی ورچە. ئەگینا وا ئەزانێ مرۆڤە، بەڵام نینۆکەکانی زۆر ڕەق و تیژن بۆیە بەباشی ئەتوانێ بچێتە سەر دار و میوە بخوات. ورچ گیاندارێکی

ژیـرە، هێـزی فێربـوون و مـاڵیبـوونی تیـایە. لە زۆر جێگـادا مـاڵی ئەکـرێن بە تـایبەت لە کوردستانی ئەو دیو لە شـاری سـنە و ئەو نـزیکە. ورچ و مەیمـوون بە بێچـوویی ئەگـرن و فێریان ئەکەن. لە لاسایی پیرەژن و شوان و جوڵا و هەویرشێلان ئەمانەیـان پـێ ئەکەنەوە. ئەمجـا لەگەڵ دەهـۆڵێ دەسـتە دەسـتە ئەگەڕێـن بە دێهاتەکـانەوە بـۆ مەبەسـتی پـارە کۆکردنەوە بە ورچ و مەیموون. ئەو هونەرانە پیشان ئەدەن پێیشیان ئەڵێن لۆتی و خەڵکی دێهـات لێیـان کـۆ ئەبـنەوە ئەوانـیش ئـاهەنگێکی قەشـەنگیان بە دەهـۆڵ و زۆڕنـا و هەڵپەڕاندنی ئەو گیانەوەرانە بۆ ئەگێڕن. لە دوای ئاهەنگەکە پارەیەکیان ئەدەنێ و ئەڕۆن بۆ دێیکیتر.

ورچ گیاندارێکی زۆر بەهێز و توانایە، بەڵام ترسنۆکە. زۆر زوو ڕائەکا و شـەڕانی نیـیە. مەگەر کاتێ بریندار بکرێ یان ئەقەی لێ بکرێ و بپێکرێ. ئەگێڕنەوە لە عەبابەیلێ ڕاوچیـێ تووشی ورچێ ئەبێ. لە نزیکـی دێـی عەنەب تەقەی لـێ ئەکـات و ئەیپێکـێ. بـۆی دێـت و هێرشـی بـۆ ئەهێنـێ. ئەوەنـدە بە ڕقەوە پەلامـاری ئەدات تفەنـگەکەی و خـۆی پـێکەوە ئەشکێنێ. کاتێ ئەگەنە سەری سەیری ئەکەن پشـتی شـکاوە و تفەنگەکەشـی بـووە بە دوو لەتەوە. ئەگەر بێوڵەکـانی لەگەڵ بـێ هـاتوو بە گـولله یـان بە هەرچـی برینـدار کـرا ئیـتر ڕاناکات شەڕ ئەکات. ئەگەر کەوتیشـە شـەڕ زۆر شـەڕانییە. پیـاوی زۆر چـالاک و بلـیمەت نەبێ لە دەستی دەرناچێ. چەک لە چەکدار ئەسێنێ و ئەیـدا بە بەردا و ئەیشـکێنێ. زۆران ئەگرێ وەکوو مرۆڤ. بەڵغەم و چڵم ئەکاتە ناودەمر و چـاوی مـرۆڤ. ئەنەڕێنـێ بە سـەر مرۆڤا. زۆر بەسامە. بە بێچووی ورچ ئەوترێ بێوڵە وەک ئاگادارن. خـۆم نەمـدیوە، بەڵام بیستوومە ورچی نێـر ئـافرەتی دزیـوە لە دوای مـانگێ دۆزراوەتەوە. ئەمە وتەی پێشـینانە. ورچی مێ پیاوی دزیوە هەر بەو جۆرە. ورچ ئەتوانێ هەڵسێتە سەر پێ وەکوو شوان فیکە ئەکات بۆ ئاژەڵ کەوا بزانێ شوانە.

لە باری دەرمانییەوە: ڕۆنی ورچ بۆ نەخۆشی گەڕی و لەجەری و نەخۆشی گەدە باشـە. ئەگەر بیکەی بە هێلکە و ڕۆن وە ئەگەر حەزیـش لە قەڵەوی بـکەی بـۆ قەڵەوی باشـە. وە هەروەها بۆ لەجەری و لاوازی ئەسپیش باشـە. قـاپێ ڕۆن ورچ بـکەی بە قورگیـا چـاکیش ئەبێتەوە و قەڵەویش ئەبێتەوە. پێستی ورچ بۆ وێژە و ویژانبەری جووتیارەکـان باشـە. ورچ چیرۆکی زۆرە لە بەشی دووهەما گەر خوا حەز کات باسی ئەکەین.

ئایا ئەزانی لە وشە سەرنجڕاکێشەکانی زمانی کوردی لە ناو ماڵاتدار و خاوەن ئاژەڵ و حەیواناسانا ئەم ڕستانە هەیە. پێویستە بیزانی وە ناوی کاسە و کەویلەی جووتیارەکان چییە تا لە بیرا ماوە:

شیر مەشک و شیروارە و تۆراخدان　　هەمانە و گاوەس و خیگەدان
تەوێڵە و گەوڕ و کۆز و گەلەخان　　تەشپی و کوتیلکە و خوێدان
لامێژ و پەچە و بەهاربەندۆ　　سارەما و دەمووکە و کەندۆ
مۆڵ و بێرە و گوێرەوسار　　گوێرمێ و بەن ساموتە و دەسکەوسار
خیگە یان هیزە و خوێرێزگە　　سەرلۆنێک و کەرگەوز و خەرمێزگە
لۆلەپ و دوژنگ یان دەستەمەشکە　　دۆی گەرم و سچاو بەرهەمی کەشکە
سەوەتە و چەپەر و تەیمان　　کەژوو قووڵینە و نانەشان
بەرێز و پاڵە و چڵین　　پاوەن و تایە و پەرژین
چاکل و چڵاک و تەوراس　　وێشەماڵە و تەورزین و داس
دیزە و گۆزە و گلێنە　　خوانە و پیاڵۆکە و سوێنە

کاتێ ئەگەر چوونە ناو جووتیارەکان لە ناوچە شاخاوییەکان ئەگەر مابوون لە جێگای خۆیان ئەم شتە فلکلۆریانەیان هەیە. لە کۆنەوە تا ئەمڕۆ پێویستە کەلوپەل و کەرەسەیان بزانین کە لەم هەڵبەستەیا کۆمان کردۆتەوە:[1]

جووتێ گای قەڵەو و قەشەنگ و شۆخ　　بەرهەمی ئەو کشتوکاڵ و خەرمانلۆخ
ئێرەق و نیر و کەڵەمە　　وێژەن و وێژانبەرە و چەڵەمە
دەسەکەوشە و نەقیزە و توودان　　تۆشەبەرە و کاسە و هەسان
پیک و قوڵنگ و پاچ　　تەوراس و شەن و ساج
سێلک و بێژنگ و گڵگیر　　کەو و بێل و چڵگیر
خاکەناز و تەشوێ و مژان　　کۆتەڵ و بەربا و بن خەرمان

١. ئەم شێعرانە کە باسی کەلوپەل و کەرەستە و بابەتی فۆلکلۆرییە لە بەشی "ئاسک و کارمامزدا" بوو. جێی ئەوە نەبوو. گواستمەوە بۆ ئێرە کە جێی خۆیەتی.

بــنه و جەگــره لەگەڵ ســەرپاڵە
هــۆرتە و بەره بــۆ گازمــانی حــاڵە

چــــــــغە و هەرۆ پەڕی کەوە
زمــانی ســەگە یــان وەدەر کەوە

یــخە بــۆ بــزن کســە بــۆ مەڕ
هەدەی هەیلەن هی سەگە بۆ شەڕ

گـــاینجە و دەمبــێن و خەفتــان
شــــێف و وەرد و تۆمەشـــــان

تیــــرۆک و ڕفێــــدە و پــــنە
تەنــوور بیــزانە بــۆ نــان کــردنە

قــازان و مەنــجەڵ تیـانە و سـەحەن
گـاڵۆک و عەسـا فەرەنجـی یـا کەپەن

کەلارە و مێچـــــۆڵکە و تەپـــاڵە
کــــایەن و بەرچــــنە و قرتـــاڵە

وەروەرە و بەورەلـــــۆ و ئــــازاڵە
پـــاکۆ و مەڵەغـــان و ســـەرپاڵە

کەرد و کەردوکـێش کەنێـرە و بـاوەر
تەرە تەنهـا هـی تـووتنە بـۆ جەمـاوەر

سەرتەرە و بەرەنیا هەر دوو لە گژوگیا
ئەمیان لە ژێـر گـڵ و ئەویـان بە تەنیـا

وەچ و ســــەروەچ و بــــن گەڵا
باشـترین تـووتن چیـیە نـاو گەڵا

بـــــژار و بژاربـــــڕ و کرژەبـــار
ڕەشــکە و یەکســەری و تەڕەبــار

تەپاڵــــدان و قەڵاغە و مەڵــــۆ
کەلاەر لــــــۆدە و تــــــایەلۆ

[بەشێکیتر لەو فەرهەنگە دەوڵەمەندە لە ئاژەڵداری لە خوارەوە هاتووە:]

١. شـیر مەشـکە: بەو مەشـکۆڵە بچکـۆلە ئەڵـێن کە لە کـاتی ڕانەبێـرەدا ژنـان و کچـان لە کاتژمێری ١٠ سەر لە بەیانیدا لە کاتی چێشتەنگاوا ئەچن بۆ مەڕدۆشین لە دووری دێ. لەوێ بەهـار و هـاوین کە شـیرەکەیان دۆشـی ئەیـکەنە ئەو مەشـکۆڵە دەرکەکەی ئەبەسـتن و ئەیبەستن بە کۆڵیانا و بە نارۆکە و بالۆرە وتن بەرەو ماڵ دێنەوە.

٢. شیرواڕە: بەوە ئەڵێن لە پایزانـا شـیر کەمر ئەبێـتەوە. ئـاژەڵ و مـاڵاتی ماڵێـک شـیرەکەی ئەوەندە نییە مەنجەڵ پڕ کات و هەوێنی بـکەن. بـۆ ئەوە بگرسـێت ببـێ بە ماست ناچـار شیری ماڵە دراوسێکەیان بە دەسیاو وەرئەگرن مەنجەڵ پـڕ ئەبـێ و ئەیـکەن بە ماسـت. لە دواڕۆژا ئەمانیش شیرەکەی خۆیان ئەدەن بەوان.

٣. تۆراخدان: دێنشینەکان پێسـتی مەڕ یـان بزنـێ ئەگـروون و خۆشـی ئەکەن. بە هەڵاڵ و داودەرمان تووکەکەی لێ ئەکەنەوە. بە تاڵەگزگل و قشقە و سیچکە تـامر و بـۆنی پێسـتەکە خۆش ئەکەن. تـۆراخەکەی تـێ ئەکەن تـا زسـتان ئەمێنێـتەوە تـامر و بـۆنی نـاخۆش نـابێ. دێنشینەکان لە بەهارا ئەو دۆیە کە لە خۆیان زیاد بوو نـاپرێژن. بڕێکـی ئەکەن بە کەشـک. بڕێکیشـی ئەکەنە نـاو کـووپەی گەورە واتە کـۆڵینە تـا ٣-٤ سـێ چـوار مانـگ هەر کـۆی ئەکەنەوە. لە ئاکامــا ئــاوی دۆوەکە وردە وردە کـــووپەکە ئەیپــاڵێوێ دۆ خەســتەکەی

ئەمێنێتەوە. ئەمجار شیوت و قەزوان و شتی بۆنخۆشی تێ ئەکەن و ئەیکەنە پێستە تۆراخدانەکەوە وەک وتمان بۆ زستان.

٤. هەمانە: هەمانە پێستی ئاژەڵە ئەویش بەو داودەرمانەی کە باسمان کرد خۆش ئەکرێت بۆ هەموو جۆرە دان و دانەوێڵەی ناوماڵ بەکار دێت.

٥. گاوەس: پێستی نۆبەن گایە. ئەویش لە پاش گوروون و خۆشەکردن خاوەن ئاژەڵەکان بە گەنم یان بە نۆک ئەیئاخننەوە چاک چاک بۆ ئەوەی زۆر زۆر زل ببێ تا یەک مانگ دایدەنێن. لە پاشان ڕۆی ئەکەن و بە تاڵەگزگل و داودەرمان خۆشی ئەکەن. لوولەپ و دووژەنگی تێ ئەخەن و پڕی ئەکەن لە ماست. بە گوریس هەڵیئەواسن بە دارا و ئەیژەنن تا ئەبێ بە ڕۆن و ئەوە گاوەسە و بۆ ماڵە دەوڵەمەندەکان ئەبێت، بەڵام بۆ ماڵە هەژارەکان مەشکەیە واتە پێستی ئاژەڵی بچووک.

٦. خیگەدان: لە قوڕی پاک بە کاوە شێلراو دروست ئەکرێ، لە سەر چوار قاچ وەکوو قەمەرە یان سندۆق. ئەو خیگە ڕۆنەی کە باسمان لێ کردووە پڕ لە ڕۆن ئەیخەنە ناوی دەرگای خیگەکە لە دەرگای خیگەدانەوە ئەهێننە دەرەوە. ڕۆنی ئەم خیگە و خیگەدانە نە گەرمای هاوین و نە سەرمای زستان کاری تێ ناکات. ئەمجار لە زستانا بە کەوچکی تایبەتی ڕۆنی لێ دەرئەهێنن.

٧. کۆز: بەو ژوورە بچکۆلە ئەڵێن کە بەرخ و کارژۆڵەکانی تێ ئەکرێت.

٨. تەشپی و کاسە: هەر دووکیان خەڕات و کاوڵیەکان لە دار دروستی ئەکەن. هەموو شتێکی تیا ئەخورێ. لە کۆنا وەکوو قاپ و قاچاخی ناوماڵ وا بووە. تەشپی جۆری بچووکیانە. کاسە جۆری گەورەیانە. کۆجەڵیش هەیە.

٩. تەویلە: بەو خانوو و ژوورە گەورانە ئەوترێ کە بۆ ئەسپ و ماین و گوێدرێژە واتە بۆ گیانداری یەکسمر دروس ئەکرێ.

١٠. گەوڕ: لە تەویلە نزمتر و بچووکترە. ئەویش بۆ بەشی ڕەشەوڵاغ دروست ئەکرێت.

١١. گەلەخان: لە گەوڕ نزمترە. بۆ ماڵاتی وردە دروس ئەکرێ. وەکوو بزن و مەڕ. وەکوو وتمان جێگای بێچووەکانیان ناوی کۆزە.

١٢. لامێژ: ئەگەر کارژەلە دایکی مرد لە ماڵاتی لاوەکیتر شیر بمژێت. بۆیە پێی ئەوترێ لامێژ واتە لامژ.

١٣. پەچە: بە جێگایەک ئەوترێ لە هاوینا بە هەژگ یان تەیمان دەوری ئەگیرێت، بەڵام سەری بەتاڵە بۆ ئاژەڵ.

١٤. بەهاربەند یان بەهاربەندۆ: هەر وەکوو پەچە لە کەناری حەوشی ماڵە گەورەکانا یان لە دووری دێ کەپر بە کۆڵەکە بەند و دارەڕا و هەژگ و گەڵا دروست ئەکرێ تەنیا بۆ هاوین و پایزان.
١٥. سارەما: لە ساڵا یەک دوو جار ئاژەڵ و ماڵاتەکانیان دایک و بەچکە لە بەهارانا تێکەڵ ئەکەن و ئەیانکەنە دەرەوە بۆ دەشت و دەر و سەحرا تا ئێوارە دایکیان ئەمژن. بەوە پێی ئەڵێن سارەما واتە سەحرامژ.
١٦. کەندۆ: بەو گوێرەکانە ئەوترێ کە تەمەنیان لە سنووری شیرخواردن تێپەڕ ئەکات و هەر شیری دایکیان ئەمژن و ئازاری دایکیان ئەدەن.
١٧. دەمۆکە: گوێرەکەی کەندۆ کە بە ناحەق دایکی ئەمژێ ئەبێ چارەی بکرێ. چارەکەی ئەوەیە ئەبێ بە پێستی ژیژک (ژیشک) کە بە عەرەبی پێی ئەوترێ (قنفذ) بە قایشی و تیمانج ئەگرن بە سەر لمۆزی گوێرەکە کەندۆکەدا. هەر کاتێ چوو دایکی بمژێ دڕکەژیشکەکە ئەچێ بە گوانی دایکیا ئیتر نایەڵێ بیمژێ. بەوە ئەڵێن دەمۆکە.
١٨. مۆڵەمەڕ یان مۆڵ: لە هەر جێگایەک کۆمەڵێ مەڕ و ماڵات کۆ کرانەوە و لێی خەوتن لە هاویندا بەو جێگایە ئەوترێ مۆڵ یان مۆڵەمەڕ.
١٩. بێرە: لە هاوین و بەهارانا مەڕ و ماڵات شەو بە کەژ و کێوەکانەوە ئەلەوەڕێن. هەموو ڕۆژێ لە کاتژمێری ١٠ سەر لەبەیانی ئەو مەڕ و ماڵاتە نزیک ئاواییەکان دەخەنەوە ژنان و کچان و کوڕان ئەچن بۆ دۆشینی ماڵاتەکان. بەوە دەڵێن مەڕەبێرە.
٢٠. گوێرەوسار: پەتۆڵکەیەکە باریکی ڕەنگاوڕەنگ لە کاتی مانگا دۆشینا گوێرەکە بەو پەتە ئەبەسترێتەوە بۆ ئەوەی دەمی نەگاتە دایکی و سەر لە کابان تێک نەدا.
٢١. بەن سامووتە: لە بەنی سەوز و سوور و سپی درێژ و باریک ئەگیرێتەوە بە پاشکۆی زینی ئەسپی دائەبەسترێ.
٢٢. دەسکەوسار: ئەویش پەتێکە سێ مەتر درێژە. باریک و ڕەنگاوڕەنگە. دەبەسترێ بە ڕەشوەی ئەسپەوە بۆ کاتی بەستنەوە. هەوساریشی پێ ئەڵێن ئەمە جیاوازە لە لەغاو.
٢٣. خیگە یان هیزە: وەکوو لە پێشدا باسمان کرد پێستی گیانەوەری وردە بە داودەرمان خۆشی ئەکەن. تووکی پێوە نایەڵن. بە داودەرماەن تام و بۆنی خۆش ئەکەن. بە دۆشاو ڕۆن نەرم و نیانی ئەکەنەوە. ڕەنگی مەیلەو ڕەشە. لە بەهارا پڕی ئەکەن لە ڕۆن و ئەیخەنە ناو خیگەدانەوە. ئیتر بە هیچ جۆرێ خراپ نابێ. پێی ئەوترێ هیزە بە زمانی ناوچەیی.
٢٤. خوێڕێزگە: بەوە ئەڵێن لە بەهارانا لە چیا بەرزەکان لە نزیکی کانی و ئاوەکانەوە لە

سەر تەختە بەردی پاک حەفتەی جارێک خوێی بە سەرا ئەڕێژن و ماڵاتەکان ئەکەنە سەری ئەیلێسنەوە بەوە ئەڵێن خوێرڕێزگە.

٢٥. سەلوێنک، سەرانوێک، سەنێرگا یا [سەروانک]: ئەمە بەو جێگایە ئەڵێن کە خەڵکی دێهاتییەکان هەرچی پەین و پاڵ و شیاکە و سەنێر هەیە لەو دێهاتە تەپەڵی ئەکەن بۆ کاتی پێویستی بۆ کشتوکاڵ سەوزەوات هەر لەوێدا ئەبێت.

٢٦. کەرگەوز: بە زۆری گوێدرێژ کە چاوی کەوت بە هەندێ خۆڵ یان خۆڵەمێش حەز ئەکات خۆی تیا بگەوزێنێ. بۆ ئەوەی ئاڵۆش و خورووی لاشەی بمرێ و بحەوێتەوە، بەڵام ئەوەی کە شیاوی باسە ئەگەر یەکێکیان لە جێگایە خۆی تیا تلاندەوە هەرچی گوێدرێژیتر گەیشتە ئەو جێگایە خۆی تیا ئەگەوزێنێ. هی وایان هەیە بە بارەوە ئەچێت لەویا خۆی ئەدا بە زەویدا بۆیە پێی ئەڵێن کەرگەوز.

٢٧. خەرمێز: ئەگەر لە ناو ڕێگادا گوێدرێژێ میزی کرد ئیتر ئەگەر لەو ڕۆژەدا ١٠٠ کاروان یان ١٠٠ گوێدرێژ گەیشتە ئەو جێگایە ئەبێ لەویا میز بکات. خاوەنەکەی پەلەی بێ یا نەبێ گوێ ناداتێ. بۆیە پێی ئەڵێن خەرمیز بۆ زۆر شتیتریش کراوە بۆ نموونە.

٢٨. لۆلەپ: بە دوو دارە جوان تاشراوە بە خرت گەڕاوە ئەڵێن کە ئەیبەستن بە هەنگەڵی مەشکەوە لە ناوەڕاستیا دوو کونی تیایە بۆ سەری دۆژنگ.

٢٩. دۆژنگ: دارێکی جوان تاشراوی ڕاستە و ڕاستە کراوە بە ئەندازەی بالای گاوەس یان مەشکە کە درێژە. هەر دوو سەری دۆژنگەکە ئەخەنە کونی لۆلەپ. ئەمجا بە گوریسێ هەڵیەواسن بۆ مەشکە ژەندن. دۆکە گەرم کرا توێژ و لیکەکەی ئەبێتە سیرێژ یان سرێچ. سرێچکە ئەکرێت بە کەشک زەردە ئاوی پاشماوەی دۆگەرمە ناوی سچاوە. ئێواران کە ئاژەڵ و ماڵات هاتەوە لە ناو تەشت و مەنجەڵا بۆیان دائەنێن. چونکە ماڵات زۆری حەز لێ ئەکا. با لە بیرمان نەچێ سچا و دۆکەشک ئەگەر بڕژێتە بن دارەکان وشکی ئەکات وەکوو نەوت وایە.

دواوتە

ئیتر بە پشتیوانی خوا چاوەڕوانی بەشی دووهەمر بن ان شاءالله. کە باسی دار و درەخت و وشە کۆنەکانی کوردی تیایە واتە گەنجینەی کوردستان. زۆر سپاسی برایانی خۆشەویستمر حەمە ڕەئووف و ئەحمەدی فەقێ مەحموودی چنگیانی دەکەمر بەمر خزمەتە کۆمەڵایەتیە و ئەرکی لە چاپدانی ئەمر پەرتووکەیان گرتە ئەستۆ. پاداشتیان لە خوا داواکارمر و وێنەیان لە زیاد بوونا بێ. زۆر سپاسی دەزگای ڕۆشنبیری کوردی ئەکەمر کەوا پیت بە پیتی ئەرکی سەرنجدانی ئەمر پەرتووکەیان بە ئەستۆ گرتووە. بەوەدا دیارە لە هەر جێگایەک هەڵەیەکی بچووکیان دیبێت بە نووکی پێنووس دیاریان کردووە. دوو جێگای بچکۆلەشی کە زۆر بە دڵیان نەبووە ئێمەش لامان بردووە.

کۆتایی چاپ ١٩٩١/١٠/٢٦ ژمارەی سپاردن ٦٢٤ دەزگای کۆکردنەوەی پەرتووک، بەغداد ساڵ ١٩٩١ [پێ دراوە].

دووبارە سپاس

گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان

لە نووسینی / میرزا سدیق چنگیانی
بەپێداچوونە و پێشەکی / مامۆستا شێخ موحسینی موفتی
چاپی یەکەم ١٩٩٩
هەولێر - کوردستان

[میرزا سدێق ساڵی ١٩٩٠ پاش تەواوکردنی کتێبی گژوگیا و ئاژەڵ دەستی بە ئامادەکردنی ئەم کتێبە کردووە. لە ئەستەمبوڵ کتێبەکەی نیشانی شێخ عوسمانی نەقشبەندی داوە و ئەو ڕێزدارە پەسەندی کردووە و مۆری قەبووڵی لێ داوە. ئینجا لە نووسینگەی بوخارا بۆ کۆمپیوتەر لە هەولێر پیتچنی کردووە و ژمارەی سپاردنی ١٧٩ بۆ وەرگیراوە. لەسەر ئەرکی بەڕێز شێخ موحسینی موفتی براوەتە چاپخانەی زانکۆی سەلاحەدین چاپ کراوە.]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[وتەیەکی شێخ موحسینی موفتی]

خوێنەرانی خۆشەویست زۆربەی ئەو کەسانە کە کتێبێک دادەنێن بە هۆی ناوەرۆکی نووسراوەکەیانەوە پێناسەیکیش بۆ کتێبەکە ئەکەن، بەڵام ئەم پەرتووکە بە پێچەوانەوەیە. چونکە باسکردن لە گژوگیا و دەرمانسازی کوردی و گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان بۆخۆی پێویستی بە توانای تایبەتی و بیرتیژی و متمانەداری خاوەنەکەی هەیە. ئەگەر خاوەنی ئەم باسانە تاقیکردنەوەیەکی زۆری نەبێت لێکۆڵەرەوە و خوێنەری باسەکەی ناتوانێ لێی دڵنیا بێت. بۆیە میرزا سدێق چنگیانی بەوەی ئەو خاوەنی ئەم کتێبەیە شیاوی ئەوەیە ئەم جێگەیەی بۆ دابنرێت. چونکە پیاوێکی قسەزان و خاوەن هەڵوێست و دەروونپاکە و دەیان ساڵە تەمەنی خۆی لە کوردایەتی پاک و مرۆڤدۆستیدا بەسەر بردووە. هەمیشە چەکی ئیمان و نیشتمانپەروەری لە شاندا بووە. هاوەڵی پیاوچاکانی هەرگیز لە یاد نەچووە. لە هەر کوێیەکدا بووبێت دڵی کەسی لە خۆی زیز نەکردووە. قسەی نەستەق و پاراو و بێگرێی کردووە. بەسەرهات و ڕووداوی زۆری لە یادە. خەڵکێکی‌تر ئەگەر قسە بکەن لە کەسێکی‌تری ئەگێڕنەوە، بەڵام جەنابی خاڵە میرزا زۆربەی زۆری ڕووداو و بەسەرهاتەکان بەچاوی خۆی بینیونی و بە گوێی خۆی بیستوونی و بە زمانی شیرین و بەتامی خۆی باسیان دەکات و دەیانگێڕێتەوە و کاڵایەکی‌تر بە باڵای باسەکەدا دەکات و تام و چێژێکی‌تری پێ دەدات.

ئەوەندەی من ئاگادار بم پەیوەندی و وەفایەکی بەردەوامی هەبووە لە خزمەت شێخی سەراجەدیندا و ئەویش لوتفی زۆر تایبەتی لەگەڵیا هەبووە. پسپۆڕی حەزرەتی شێخیش لە بواری دەرمانسازی و پزیشکی کارێکی ئاشکرا و زانراوە. بۆیە کتێبەکەی لەم ڕوانگەیەشەوە گرنگی و بایەخێکی‌تر پەیدا دەکات. چونکە سوودێکی یەکجار زۆری لە شارەزایی و دکتۆریی حەزرەتی شێخ محەممەد عوسمان [سەراجەدین] وەرگرتووە. جگە لەوەش کە زۆربەی ئەو دەواودەرمانانە ئەگەر سەرچاوەیکی لەو زاتە بەرزانەوە وەرگیرابێت، جۆرە بەرکەوت و فەڕێکی تایبەتی هەیە و بە دڵنیاییەوە کاریگەر و

بایەخـدارتر ئەبێـت. جـگە لەمـانەش خـاوەنی ئەم کتێـبە شـارەزایی هەیە لە سـەرچاوە پزیشکیەکاندا. وە دکتۆرە بەناوبانگەکانی فارسی و یۆنانی و شارەزایانی سەردەمر ئەناسێت. هەتاکوو بۆی کرابێت هەر دار و میوەیکە باسی دەکات ناوە زانستییەکەشی بـاس دەکـات یان بە زمانی ئینگلیزی و فارسی و عەرەبی و تورکی ناوەکەی تۆمـار ئەکـات. جـگە لەوەش ئەم هەوڵدانە چەند سوودێکی گرنگتری هەیە وەک باسی دەکەین:

١- پەیوەنـدی موسـڵمانی کـورد پتەوتـر ئەکـاتەوە لە ڕووی ئەم جـۆرە دەواودەرمـانە سروشتە خـواکردانەوە بە خـالیقی بـوونەوەر کە وەک چـۆن دەردی نـاردووە دەرمانیشـی ناردووە و لە گژوگیا سروشتییەکان و ڕوەک و میوە و دارە نێـژراوە ئاسـاییەکان دەوای بـۆ دیاری کردووە. هیچ دەردەدارێکیش بە نائومێدی ناهێڵێتەوە. چونکە جیهانی دونیا لەسـەر هۆکـار دامەزراوە. جـگە لەوەی کە ئـێمە بڕوامـان وایە تەنهـا خـودای گەورەیە شـیفا ئەبەخشـێت، بەڵام هۆکـاری ئەم بەخشـینە هەنـدێ جـار بـێ واسـیتەی هـیچ کەسـێکە. هەندێ جاریش بە هۆی نزا و پاڕانەوە یان بە هیممەت و تکای دۆستێکی خـودایە یـان بە هــۆی دەرمــانەوەیە کە ئەویــش شــیفاکە تەنهــا لای خــودایە. دەرمــانەکە هۆکــارە بــۆ جێبەجێکردنی. پێغەمبەر دروودی خـودای لەسـەر بێـت دەفەرمێـت: لِكُـلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فـاذا أصـيب دواء الــداء بـرئ بِـإِذْنِ اللَّـهِ.[١] چـونکە دەرد و دەوا دروسـتکراوی خــودان و چاکبوونەوە و مردنیش کاری خودایە. وە پەیوەستبوونی چاکبوونەوە بە دەرمانەکە وەک هۆکـارێکی زاهیـری ئەو حـیکمەتەی پەروەردگـارە. ئەمەش هەمـووی بە پێـی فرمـان و قەدەری خودا ڕوویداوە.

٢- ئەوەیــکە دانەر باســی کـردووە زۆربەی دەرمانەکـان لە بەروبـوومی درەختەکـانە. ئەمەش بۆخۆی جۆرە پەیوەنـدیێکی مـرۆڤ زیـاد ئەکـات بە ئەرز و خـاکەکەیەوە. چـونکە ئەویش سوننەت و ڕەویەی خودایە. وەک چۆن منداڵ شیری دایکی بخوات پەیوەنـدی و سـۆزی لەگەڵیـا زیـاتر ئەبێـت. ئەگەر بە شـیری‌تـریش پەروەردە ببێـت لەوانەیە سـۆز و مێهرەبانی زۆر کەمر بێت لە میانیاندا. هەروەها ئەگەر مرۆڤ بەهۆی خۆراکەوە پەیوەندی ژیـانی بەهێزتـر ئەکـات لەگەڵ خـاک و ئاوەکەیـدا ئەوە کـارێکی بەسـوود و بەجێـیە و خۆشەویسـتی وڵاتەکەشـی هەردەمر لە هــزر و خەیاڵــدا ئەبێــت. بەڵگەشــمان ئەم فەرموودەی حەزرەتی پێغەمبەرە: تَداوَوا بِأَلبانِ البَقَرِ. فَإِنّي أرجو أن يَجعَلَ اللّهُ فيها شِفاءً.

---

١. بنواڕە فیض القدیر بەرگی ٥ لاپەڕەی ٢٨٣ صح [واتە: بۆ هەر دەرد و نەخۆشییەک دەرمانێـک هەیە. ئەگەر کەسێک توانی ئەو دەرمانە بدۆزێتەوە، نەخۆش بە ئیزنی خوا چارەسەر دەبێ و چاک دەبێتەوە.]

فَإِنَّها تَأْكُلُ مِنَ الشَّجَرِ.[1] کەواتە پێغەمبەر درووودی خودای لەسەر بێت کە باسی باشی مانگا ئەکات هۆکارەکەی بۆ ئەوە ئەگەڕێتەوە کە چێڵ لە هەموو درەختەکـان گەڵا و بەرەکانیـان ئەخوات. بۆیە شیرەکەی ئەوەندە توانای دەرمانی تێدایە. هەر لەبەر ئەم حیکمەتەیشە کە هەنگوین خوای گەورە بەوە تاریفی ئەکـات (فِيـهِ شِـفَاءٌ لِلنَّـاسِ).[2] چـونکە هەنـگ بەسـەر هەموو گوڵ و ڕووەکە بۆندار و بەکەڵک و نایابەکاندا دەگەڕێت و لێیان ئەخوات. بەتایبەتی ئەگەر کوورەی هەنگەکە لە دەشت و چیاکـان بێـت تـام و چێـژ و هێـزە دەرمانییەکەشی باشـتر و بەسـوودترە، بەڵام ئەگەر لەنـاو شـار و قەرەباڵغیەکانـدا بێـت سـەیر ئەکەیـن هەنگوینەکە نە تامی خۆشە و نە کەڵکی زۆرە.

٣- پێغەمبەر بۆ گەلێ نەخۆشی دەرمان سروشتی نوانـدووە. وەک بـۆ نەخۆشـی (ذات الجنب) فەرموویەتی: داری عوودی هیندی و زەیتی گەرمکراو بکوترێت و تـێکەڵ بکرێـت جێگای ئازارەکەی لا تەنیشت و پەراسووەکانی پێ بهەنـوون: أَنْ نَتَـدَاوَى مِـنْ ذَاتِالجَنْـبِ بِالقُسْـطِ البَحْـرِيِّ وَ الزَّيْـتِ.[3] کەواتە دەرمانسـازی و شـارەزایی لەم بەرهەمە سروشـتییانە کارێکی بەکەڵکە و سوننەتێکی حەزرەتی پێغەمبەریشە.

٤- ئەم گەنجینە دارستانە جگە لەوەی سامانێکی پزیشکیە گەنجینەیکـی زمانەوانیشـە. بە تایبەتی ناوی گوڵ و گیا و درەختەکان بە شێوەزاری جیاجیا. هەندێ ناو لەوانەیە کەمتر بیسترابێت ئەبێـتە هـۆی دەوڵەمەنـدی زمـانی کـوردی و فـراوان کردنـی شـێوە ئاخـاوتنی کوردی.

٥- ئەوەی ئاشکرایە لای پسپۆڕانی شارەزا، هەموو ناوچەیک تایبەتمەندی خۆی هەیە. ئەو گیای دەرمان و میوە و بەرهەمانەی کە لەو ناوچەدا ئەڕوێت چەند کەڵکێکـی تـایبەتی هەیە:

[یەکەم:] لەگەڵ سروشتی مرۆڤی ئەو ناوچەیەدا ئەگونجێ کە حەزی لێ بکەن و دڵیان بچێتە سەری و هۆگری بین. هەندێ شتی تیایە کە ئەڕوێت و پێ ئەگات. وە نەخۆشییەکانی

---

١. بنوارە "فیض القدیر شرح الجامع الصغیر" بەرگی ٣ لاپەڕە ٢٨٣ [شـیری مانگـا بخـۆنەوە. بە هیـوای ئەوە خودا دەرمانێکی تێدا داناوە. چونکە مانگا لە گەڵای دارەکان دەخوا.]

٢. بەشێکە لە ئایەتی ٦٩ سوورەی نەحل: يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. واتە: لە ناوسکی [هەنگ] شـیلەیەکی شـیرینی ڕەنگاوڕەنـگ [واتە هەنگـوین] دێتە دەرەوە ئەوە شیفایە بۆ ئینسانەکان. بەڕاستی ئەمە نیشانەیەکی گەورەی خوایە بۆ بیرمەندان.

٣. بنوارە فیض القدیر بەرگی ٣ لاپەڕەی ٢٣٨

ئەو ناوچەیە وەک پارێزەر و (مناعة) دەور ئەبینێت و لاشە و گیانی مرۆڤ ئەپارێزرێ وەک لە (أثر)دا هاتووە: إذا دَخلتُم بَلدَةً فَكُلوا مِن بَصَلِها. واتە ئەگەر چوونە شارێکەوە لە پیازی ئەو شارە بخۆن. نەیفەرمووە پیاز لەگەڵ خۆتان بەرن و لەوێ بیخۆن. بەڵکوو فەرموویەتی لە پیازی ئەو شارە. چونکە توانای بەرگری و مەناعەی هەیە. بۆ ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگای ئاو و هەواوە یان بۆنکردنەوە مرۆڤ تووشی ئەبێت. واتە ئەو نەخۆشیانە کە زیاتر تایبەتمەندی ئەو ناوچەیەن.

[دووهەم:] لە لایکیتریشەوە ڕوەک و بەرهەم و گیای دەرمانی هەر ناوچەیک زیاتر ئەگونجێت لەگەڵ سروشتی نەخۆشی خەڵکەکەیدا. وەک لە (أثر)دا هاتووە: تداووا بأعشاب بلادكم فانها تتناسب مع أبدانكم. واتە: گیای دەرمانی وڵات و شارەکانتان ئەگونجێ لەگەڵ تەندروستی و لاشەی خەڵکەکەدا و لە یەکتری نامۆ نین.

٦- بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانە سروشتییانە جگە لەوەی لەگەڵ لاشەی مرۆڤیشدا زیاتر ئەگونجێت زۆر بەکارهێنانی کاری سلبی نییە و موزاعەفاتی نابێ و نەخۆش گیرۆدەی چەند جۆریکیتر لە نەخۆشی ناکات. بەداخەوە لاشەی نەخۆشی ئەمڕۆ لەبەر دەستی هەندێک دکتۆردا بووەتە تاقیگە و مەیدانی تاقیکردنەوە یان دەرمانەکانی بەسەردا ساغ ئەکرێتەوە و خۆیانی لەسەر فێر ئەکەن. لە مانگێکدا چەند جار دەرمانی بۆ ئەگۆڕن. ئەمەش جگە لەوەی کە قورساییەکی زۆری هەیە بۆ گیرفانی نەخۆش دووچاری چەند نەخۆشیی دیکەی ئەکات. وەکوو شەقاقە پڕ لە تاسەکانی جێگای چاکردنەوەی سەیارەم دێتە بەرچاو، کە ئەگەر ئۆتۆمۆبیلەکەی تەنها نوقسانییەکی هەبێت دوو جار بەو جادانە ڕۆیشت جگە لە پەنچەری چەند عەیبێکیتریشی تێ دەکەوێت، بەڵام ئەوەی سەلماوە لای زۆربەی شارەزایانی زانستی پزیشکی کە بەردەوامبوون لەسەر بەکارهێنانی گیای دەرمانی و خواردنی بەرهەمە سروشتییەکان ئەگەر قازانجیشی نەبێ یان بە هەڵەش جۆرێکیتری خواردبێت زیانی پێ ناگەینێت. مەگەر هەر لە بنەڕەتدا دژایەتی لەگەڵ سروشتی نەخۆشییەکەدا هەبێت. بۆ نموونە: یەکێ تایەکی زۆر گەرمی هەبێت و هەنگوینیش بخوات ئەوە زۆر خراپە. ئەگینا ئەگەر هەناسەی توند بێت چای زۆفای بۆ ئەنوێنن کە بیخواتەوە. خۆ ئەگەر قەیتەرانیش بخوات یا هەزبێ یان هەندێ جۆریتر با بۆ ئەو نەخۆشیەی چاکیش نەبێت خۆ هیچ زیانێکیتری لێ نادات.

٧- ئەم کتێبەی بەردەستان ئومێد ئەکەین هەنگاوێکی باشتر بێ بۆ دیراسەکردنی بەرهەمی گەنجینەی دارستان و لە پاشەڕۆژدا نووسەر و پسپۆڕانیتر بتوانن بە درێژتر

لەم بابەتە بکۆڵنەوە وە لە ڕێگای تاقیگە و مختەبەرە زانستییەکانەوە باری دەرمانیەکەیان و خەسڵەتە باشەکانی و ئەندازەی بەکارهێنانیان زیاتر تاقی بکرێتەوە. بۆ ئەوەی بە شێوەیکی زانستی سوودیان لێ ببینرێت.

٨- لەوەش گرنگتر ئەوەیە هەموو گژوگیا، بەرهەمر و درەختەکان وێنەی تایبەتییان بگیرێت و لەبەر چاوی خوێنەری بەڕێزدا بێ. بۆ ئەوەی بە تاریفەکە لێی دڵنیا ببێ و بە بینینیش بیناسێتەوە و بتوانێت بیدۆزێتەوە و سوودی لێ وەربگرێ. بەداخەوە بە هۆی هەندێ گرفتی تایبەتییەوە نەتوانرا لەم چاپەدا وێنەی هەموو ڕوەک و درەختەکان بڵاو بکرێتەوە.

٩- ئەوەی بە پێویستمان زانی ئەنجامی پێرستێکی تایبەتی بوو کە ناوی هەموو میوە و درەختەکانی تیا بنووسرێت بەپێی پیتی ئەبجەد. پاشان چەند نەخۆشی پێ چارسەر ئەکرێن و لە چەند جێگەدا ناوی ئەو دار و درەخت و میوەیە هاتووە و چەند شێوە کەڵکێکی لێ وەر ئەگیرێت بە تێروتەسەلی پێرستی بۆ بکرێت و وەک پاشکۆیەک پەیوەستی بکەین بەم بەرهەمە پیرۆزەوە جگە لە پێڕستی ناوی جێگا و کەسایەتییەکان کە ناویان براوە.

١٠- ئەمەی کە باسی کرا کورتەیکی ئەو هەوڵ و پێشنیار و بۆچوونانە بوو کە بە گەیشتنی لەسەر ئەم پەرتووکە گەنجینەیە هەمانبوو. ئومێدەوارین سوودی گشتی هەبێت وە خوای گەورە پاداشتی جەنابی میرزا سدێق بداتەوە و تەمەنی درێژ بکات و بەرهەمەکانی‌تریشی بە چاپ بگەینێت. وە هەروەها جەنابی شێخ محەممەد و هەموو ئەو دڵسۆزانەی کە لە نووسینەوە و پاکنووسی کردن و پیتچنین و نەخشەسازی کۆمپیتەریدا دەوریان هەبوو خزمەتیان پێ کردووە.

بە پێویستی ئەزانم لەم پێشەکییەدا دوای سەڵەواتدان لەسەر گیانی پاکی حەزرەتی پێغەمبەری نازدار و پیاوچاکان بەگشتی داوای ڕەحمەت و مێهرەبانی و پلەی بەرزی بکەین بۆ یەکێ لە سەرچاوە هەرەبەرزەکانی زانستی گیاناسی کە لە ڕووی دکتۆری زاهیری و لە ڕووی دەسەڵات و توانای مەعنەوییەوە ئەوپەڕی دەوری پیرۆزیان هەبوو بۆ ناساندن و تەشخیس کردنی نەخۆشییەکان و گیادەرمان و شێوەی بەکارهێنانیان کە بە ڕەچەتەوە وەسفەی تایبەتی بۆ هەموو نەخۆشییەکی ترسناک لە جێگاکانی‌تر بە دەگمەن چارەسەر بکرێت یان زانستی سەردەمر هێشتا چارەسەری بۆ ئەو نەخۆشیانە نەدۆزیوەتەوە، بەڵام لای حەزرەتی شێخ عوسمانی سەراجەدینی نەقشبەندی جگە لەوەی کە بە ئاسانی چارەی بۆ ئەدۆزێتەوە و دەرمانی بۆ دروست کردووە و گیادەرمانییەکانی ناساندووە بە زۆری

خەڵکی کوردستان و وڵاتانی‌تر. جگە لەمانەی کە باسمان کرد پێویستە لە ڕووی وەفاوە بڵێین ئەو زاتە بۆیە ئەبێ باسی بکرێت چونکە بەزەیی بە هەژاراندا ئەهاتەوە لە تەمەنی پڕ بەرەکەتی سەد ساڵەی خۆیدا ملوێنان نەخۆش و گرفتار و بێچارە سەریان لێداوە. چەندەها نەخۆشی ترسناکیان هەبووە کە هیچ دکتۆرێکی ئەم سەردەمە لەوانەیە نەوێرێ نزیکیان بکەوێتەوە یان بێز و قیزیان لێ بکاتەوە یان بە بێ دەسکەوتی دنیایی چارەسەریان نەکات، بەڵام حەزرەتی شێخ عوسمانی سەراجەدین جگە لەوە دەرگا و خانەقاکانی لە هەموو وڵاتانی ئیسلامیدا لەسەر پشت بووە خزمەتی هەموو کەسێکی تیا کراوە. لەگەڵ ئەمەشدا هەموو نەخۆش و دەردەدارێ بە ماڵی باوان سەیریان کردووە. دوور و نزیک بە یەک چاو سەیریان کراون. ئەوانەش کە ماڵی خۆیان لێیان بێزار بوون و نەیان توانیوە چەند ڕۆژێ خزمەتیان بکەن بۆ چەند مانگ و زیاتر لە خانەقاکاندا ماونەتەوە و چارەسەریان کراوە. وە ئەوەندەی بە چاوی خۆم بینیبێتم، دەینارد لە چیاکان و گوندە دوورەکان سەدان فەردە گژوگیای دەرمانی بەرهەمی تایبەتی کۆ ئەکردەوە و پیاوی ئەگرت بۆیان ئەهێنا و دەرمانی لێ دروست ئەکردن و جگە لە لایەنە مەعنەوییەکە بە هەموو شێوەیکی‌تر لە دەرمانی خۆی لە خزمەتی نەخۆش و داماو و کەلەلاکاندا بوو. وە ئەو دەرمانەی کە ئەو زاتە دیاری ئەکرد و ئەو خزمەتەی ئەو ئەیکرد پێویستی بە چەندەها کتێبە کە باسی بکرێت و چاکەکانی ئاشکرا بکرێت. هەزاران کەس تووشی سەرەتان و گولی و گەڕی و بەڵەکی و شێتی و شەلی و ئیفلیجی بوون و هەموو دەرگایەکیان لێ داخرابوو لە خزمەت ئەو زاتە بەرزەدا جێیان کرایەوە و داڵدەیان درابوو و باوەشی گەرمی سۆز و مێهرەبانیان بۆ ئاوەڵا کرابوو. ئەوانەش کە مرۆڤی دڵڕەق و خراپ و دەروونپیس و نوێژنەکەر بوون، ئەوانەش کە دوژمن بە ئیسلام و وڵات و نیشتمانیان بوون کە ئەهاتنە خزمەت ئەو مەردە پیرۆزە (پزیشکی و فیکری و مرۆڤایەتی) چاویان ئەبڵەق ئەبوو و سەرسام ئەمان بۆ ئەو زاتە و ئەو خزمەتە کە بە بێ موقابل بیکات و ئێمەش ئاوا دوور بین لە چاکە. بۆیە سەدان هەزار کەس ڕوویان لە خودا کرد و منەتباری ئەو چاکانە بوون و ئەوانیش چاکی چاکەیان لێ دەکرد بەلادا و سەدەقەیکی بەردەوام بۆ گیانی پیرۆز و ڕۆحی بەرز و بڵندی مورشیدەکەیان حەزرەتی شێخ سەراجەدین.

جەنابی میرزا سدێقی چنگیانی یەکێکە لەو کەسایەتیانەی کە خۆی بە پەروەردەکراو و گۆشکراوی ئەو مەدرەسە پیرۆزەی تەسەوف و پەیڕەوانی نەقشبەندی ئەزانێت و کەڵکێکی تەواوی وەرگرتووە لە هەموو بارێکی ژیانیدا لەو زاتە گەورەیە و خۆیشی لە ڕووی وەفاوە

باسی ئەو چاکە و بەسەرهات و ڕوداوانە ئەکات و هەندێ یاداشتی بە نرخ و پڕبەها لەبارەی حەزرەتی شێخ عوسمانی سەراجەدین و شێخانی بیارە و تەوێڵەوە تۆمار ئەکات، کە کتێبەکەی ئەوەندەی‌تر ڕازاندۆتەوە. لە هەموو کۆڕ و کۆبوونەوەیکدا خۆی بە شاگردێکی دڵسۆزی ئەو زاتە بەرزە ئەزانێ. وە بە ڕاستی شیاوی ئەوەیشە کە حەزرەتی شێخ گەلێ گرنگی و بایەخی پێ ئەدا و زۆر بە چاوی ڕێزەوە سەیری ئەکرد و نازناوی خاڵە فەتاح بەگی لێ نابوو کە دەیان جار خۆم گوێم لێوە بوو بەو شێوە بانگی کردووە و ڕێزی لێ ناوە. ئەو حاڵەتە تایبەتیەش ڕەنگی داوەتەوە لە تایفەکەیاندا و برا و کوڕەکانی و کەس و کاری زۆربەیان سوپاس بۆ خودا ئەو ڕەوشت و وەفا و دڵسۆزی و چاکەیان بەر نەداوە. خوای گەورە نموونەیان زیاد بکات و هەموو دڵسۆزێک بە ئیسلامی پیرۆز، نیشتمانی ئازیز و کوردستانی سەربڵند و شکۆمەند پارێزراو بکات و دەستی هەمووان بگرێت بۆ چاکە و چاکەخوازی بۆ خزمەت و وەفاداری بۆ ئیسلام و دینداری بۆ کوردایەتی و مەردایەتی، بۆ چالاکی و جوامێری بۆ خۆشەویستی و خۆ دوورخستنەوە لە خۆپەسەندی. وە وڵاتی ئازیزیشمان هەردەم ئاوەدان بێت بە زیکر و خوداناسی بە مەعنەوییات و دەروونناسی، بە پزیشکی و خزمەتی زانست.

آمين يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَ صلَّى اللَّه وَ صَلِّ وَ سَلِّمْ وَ بَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِهِم وَ أَصْحَابِهِم وَ مَنْ تَبِعَهُمْ وَ دَعَا بِدَعْوَتِهِم إِلَى يَوْمِ الدِّيْنِ.

شێخ موحسێنی شێخ خالدی مۆفتی

هەولێر - ١٩٩٩/٠٣/١٠

خۆناساندن و بەسەرهاتی ژیان - میرزا سدیّقی چنگیانی

سپاس و ستایش بۆ خوای بێهاوتا کە ئاگاداری هەموو پەنهانی و ئاشکرایە. بە کەرەمی خۆی زانیاری و زانستی بەخشیوە بە هەندێ لە بەندەکانی و خەڵاتی ترسان لە خوای کردووە بە تاریف بۆ بەندە زاناکانی. چونکە ئەوانەی لە خودا ئەترسن بەڕاستی زانا و تێگەیشتوون وەک قورئانی پیرۆز هێمای پێ کردووە: إِنَّمَا يَخْشَى اللّٰهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ.[١] وە بە مێهرەبانی خۆی بۆ هەموو دەردێ دەرمانی داناوە کە نەخۆش کەوت شیفای ئەدات. چەندەها هۆکاری سروشتی لە گژوگیا و ڕوەک و درەختی پێ بەخشیون. لەبەر ڕۆشنایی تیشکی پێغەمبەرایەتی حەزرەتی محەممەد هەزاران دروود و ڕەحمەت و سەلات و سەلامی خوای لەسەر بێ کە هەموو بەرهەم و زانیاری و زانستیەک لە ڕێگەی ئەو سەروەرە مەزنەوە بە ئێمە گەیشتووە.

بە ناوی خودای گەورە و بەخشەندە	زانیاری داوە هەندێ بەمر بەندە
ئەڵێم "سُبْحانَكَ لا عِلْمَ لَنا"	وەک فەرمووی "إِلَّا ما عَلَّمْتَنا"[٢]

خۆشەویستانی بەڕێز من لە کتێبی گژوگیا و ئاژەڵدا بەڵێنم دابوو کە پەرتووکی گەنجینەی دارستانیشتان پێشکەش بکەم، بەڵام ماوەیک لەبەر باری نالەباری ئەم چەرخ و خولەی بەسەرماندا هات، دوا کەوت. بە تایبەتی گرانی و نەبوونی کەرەسەی پێویست. وا ئێستا بە پشتیوانی خودا بە کۆمەکی دۆستانی خودا وا دەستمان کرد بە نووسینەوەی و ناومان نا "گەنجینە". هەتا هەموو شتێکی تێدا بێت وەکوو گەنجینەی ناو ماڵ، هەرچیت پێویست بوو لەوێ بۆی بگەڕێیت ئەمیش هەموو جۆرە باسێکی تێدایە. جا وەکوو بوێژ و نووسەری بەناوبانگ مامۆستا هێمن وتوویەتی: با من خۆم بە خەڵکی بەشەرەفی کوردستان بناسێنم من کێم.[٣] نە وەکوو ئەوانەی ئەم پەرتووکە دەخوێننەوە بفەرموون ئەبێ کێ بێت و کوڕی کێ بێت و خەڵکی کوی بێت و لە چە هۆز و بنەماڵەیک بێت. بۆیە

---

١. بەشێکە لە ئایەتی ٢٨ فاطر: لە ناو بەندەکانی خودا تەنیا زانا و دانایان گوێڕایەڵ و لەخوا ترسن.

٢. بەشێکە لە ئایەتی ٣٢ سوورەی بەقەرە: تۆ [خودایە] پاک و بێگەردی، ئێمە هیچ نازانین جگە لەوەی فێرت کردووین.

٣. لەوانەیە مەبەستی ئەم شێعرەی مامۆستا هێمن بێ:

بۆت نووسیوم بۆت بنووسم ئەمن چیم	دوندی قەندیل گۆڕەپانی هەڵگورد نیم
بەرەو بەرزایی دەچم گەرچی وردم	خاکی بەرپێی تێکۆشەرێکی کوردم

منـیش حەزم کـرد کـورتە باسـێک لە بـارەی رەگەز و بـنەچە و ژیـانی پـڕ لە کـولەمەرگی خۆمتان بۆ بنووسم. هیوادارم لە خوێندنەوەی بیزار نەبن. خوای گەورەش فەرمـوویەتی: وَ جَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَ قَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا[1] بۆیە یەک ناسین کارێکی ڕەوا و بەجێیە.

بەڵێ من لە بارەی ڕەگەزایەتیەوە لە هۆز و بنەماڵەی چگنیم، واتە چنگنیانی. ئێسـتا لە قەزای شاربازێرە. ئەم هۆزە وەک لە شەرەفنامەی فارسیدا لە لاپەڕەی ٤٢٣ هەتـاکوو ٤٢٩ هـاتووە وە لە شـەرەفنامەی وەرگێـڕاوی کوردیـدا پەرچەڤەی هەژار لاپەرەی ٦٢١، وە لە پەرتووکی "العشائر الكرديه"ـدا باسی هاتووە ماوەی هەزار ساڵ پێش ئێسـتا لە ئێرانـدا لە کوردسـتانی ئازەربایجـان ژیـاون. لەگەڵ هۆزەکـانی زەنـگەنە و سیامەنسـوور لە یەک بنەمـاڵەن. وە لەگەڵ پادشـای کـورد کەریـم خـانی زەنـد دەبـنەوە بە یەک. ئەم هـۆزە لە کوردستانی ئێراندا خاوەنی دەسەڵاتی زۆر گەورە بوون، وەکوو ئەمیرولئـومەرا[2]، بەڵام لە زەمانی شای تەهماسبی [سەفەویدا] وەکوو هەموو دەورانێکی تورک و عەرەب و عەجەم لەگەڵ کورداندا، ئەوانیش لە شەڕوشۆڕی درێژخایەنـدا تێـک شـکاون و پـرژوبڵاو بـوون. بەشێکیان گەیشتونەتە خۆراسان و ئەسفەهان و ئەفغانستان و هەندێکیشـیان هـاتوونەتە باشـووری کوردسـتان و لە دێـی چگنـی لە گەرمیـان یەکەم کۆچیـان دابەزیـوە. لە پاشـان چنگنیانی ئێستاشیان بەدەستی خۆیان دروست کردووە. لێرەدا نامەوێ لەمە زیاتر درێـژەی پێ بدەم. چونکە زۆر دەخایەنێ.

خۆم کە ئێستا بە میرزا سدێق بەناوبانگم، وشەی میرزا ناو نییە بگـرە نازنـاوە. وەکـوو وشەی خان و ئاغا و بەگ. من لە سەرەتادا ناوم محەممەد سدیق کوڕی فەقێ مەحمـوود کـوڕی ئەحـمەد کـوڕی مەلا محەمـمەد ئەمـین کـوڕی محەمـمەدی نـاسراو بە سـۆفی محەممەدی پیاوچاک، لە هۆزی چگنیە. لە پێش جەنگی جیهانی یەکەمدا شـەڕێک لە نـاو هۆزەکانی خۆماندا لە چنگنیان قەوماوە. باوباپیرانم چنگنیانیان بە جێ هێشـتووە و بەرەو ئێران ڕۆیشتوون. لە دێی بەیاندەرە لە سەرشیوی سەقز گەورەپیـاوێکی عەشـایەر بە نـاوی سەرتیپ بەیاندەرە پەنای داون و زۆر ڕێزی گرتوون. ئەوانیش بوونەتە کۆمەڵە چەکدارێک

---

١. بەشـێکە لە ئـایەتی ١٣ سـوورەی حوجـورات: [خەڵکینـە ئـێمە] ئێوەمـان بە تیـرەو نەتەوەی زۆر جیـا کردەوە هەتا یەکتر بناسنەوە.

٢. "امیر الامرا" واتا میری میران

بۆ پشتیوانی سەرتیپ.[١] پاشان باوکم لەگەڵ بەگزادەی بانە واتە ئەحمەد بەگی هەوارەخۆڵ خزمایەتی کردووە. بۆیە من ساڵی ١٩٢٠ لە دێی هەوارەخۆڵ لەدایک بووم. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا هاتووینەتەوە بەیاندەرە. هەتا ساڵی ١٩٤٥ پێش دامەزراندنی کۆماری ماهاباد لەگەڵ لەشکری حەمە ڕەشید خاندا بەرەو مەهاباد ڕۆیشتم بۆ هاوبەشی لە کۆمارە ساواکەی مەهاباد. لەوێ بۆ یەکەم جار چاوم کەوت بە مەلا مستەفای بارزانی کە یەکێک بوو لە ژەنراڵە بەنرخەکانی ئەو کۆمارە. چونکە کۆماری مەهاباد چوار ژەنراڵی هەبوو: حەمە حسێن خانی سەیف ئامۆزای قازی محەممەدی پێشەوا، مەلا مستەفا بارزانی، حەمە ڕەشید خانی بانەیی و عومەر خانی شکاک. ئەو چاوپێکەوتنەی من لەگەڵ بارزانی بە خۆشەویستیەوە درێژەی کێشا هەتا ساڵی ١٩٧٥- ١٩٧٦ کە بارزانی چوو بۆ ئەمریکا.

من لە کۆماری مەهاباددا لە دروستبوونی ئەفسەری و سوپاییدا لەسەر هێزی بانە کە ٣٢ ئەفسەریان دابوونێ، بووم. بە ناوداری [ئەسفەری پلە] یەک واتە ملازم اول. دوای ئەوە کە ژەنراڵ حەمە ڕەشید خان کرا بە فەرماندەی هەموو هێزەکانی بەرەی شەڕ، لە شارەدێی سەرا لە نێوان سەقز و بۆکان، منیش کرام بە بەڕێوەبەری خواردن و بار و چەک و تەقەمەنی. واتە هەرچی چەک و تەقەمەنی و خۆراک ئەهات بۆ هێزەکانی بارزانی و مەهاباد و شکاک و بانە تەسلیم بە من ئەکرا و منیش بە ئەمری حەمە ڕەشیدخان دابەشم ئەکرد بە سەر هێزەکاندا. لە شەڕەکانی خاکوخۆڵ، تەموتە، مەلقەرەنی و قادراوا کە چەند شەڕێکی مێژوویی [کۆماری] کوردستان [بوون] دژی ڕژێمی پاشایەتی عەجەم، هاوبەشیم کردووە و بە وردیش لە هەمووی شارەزام. لە پەرتووکی ژیان و پەراوێزدا هەمووم نووسیبویەوە. بەداخەوە لە دەورانی زەبروزەنگی بەعسیەکاندا لە ساڵانی ١٩٨٤ و ١٩٨٦ هەتا ١٩٨٧ [ئەو کتێبە] لەناو چوون.

پاش تیاچوونی کۆماری مەهاباد گەڕامەوە بۆ ئێراق، بەڵام چونکە پێناسەکەم لە چنگنیان بوو لە سەربازی دوا کەوتبووم. هاوبەشی [کۆماری] مەهابادیشم کردبوو. بەو دوو تاوانە لە ڕژێمی ئێراق تاوانبار بووم. هەروەها ئەو چەند ساڵەیش لە ئێراندا بووم ئێرانیش بە توندی بەدوامدا ئەگەڕا و تەعقیبی ئەکردم لەسەر حیسابی مەهاباد. بەم شێوەیە قاچاخی هەر دوو وڵاتەکە بووم. ئینجا ئاسمان بەرز و زەوی سەخت بەم

---

١. لە سەردانی ئاواییەکانی بەیاندەرە، هەوارەخۆڵ و نەیەر لای بانە کە ناوبەناو و بڵاو لە خەڵکی بەساڵاچووم پرسیار کردووە، پیشەی باب و باپیرانی میرزا سدێق جیا لە پیاوی ئاغاوات، بە کاری کەتیرەکردن، بازرگانی مازوو، شۆکە، گەزۆ، خاسەڕەنگ و خوریشەوە خەریک بوون.

سەرگەردانییە لە ١٩٤٧ هەتاکوو ١٩٥٠ لە سنووری نێوان ئێراق و ئێراندا ژیانم بەسەر برد.[1] بە زۆری لە [ئاواییەکانی] وێنە و دارۆخان و ئەشکەوتی سەفەرە کوردە و قۆخی کانی ژاژی حەمە مرادە خووگە.[2] بەداخەوە ناکرێت لێرەدا ئەو باسە بە درێژی و بە تام و چێژەوە بنووسمەوە کە چیم بەسەرهات و چۆنم گوزەراند. هەموو ڕۆژێک مەفرەزەیک بە پەنجا سوار و پۆلیسەوە بە سەرۆکایەتی بابە شێخ ئەهاتن بۆ گرتنم. لە دارۆخان هەتا ساڵی ١٩٥٠ لە هەموو ڕووێکەوە تەواو نارەحەت بووم. بۆیە بە نامە پەنام برد بۆ خزمەت شێخ عەلائەدینی بیارە و باری ناهەمواری خۆمم بۆ نووسی. ئەویش لە پشتی نامەکەی خۆم نوسیبووی: "مبارک است به پنجوین بیایید. ان شاءالله برای دین و دنیا خیر خواهد بود." واتە: پیرۆزە وەرە پێنجوێن دانیشە. گەر خودا بیەوێت بۆ دین و دنیات خێر دەبێت.

منیش لەو کاتەدا وەکوو بۆم باس کردن لە سەرەوە، حکوومەتی ئێراق بە گەرمی لە هەوڵی گرتنی مندا بوو. مودیری ناحیەی [پێنجوێن] هادی ڕەشید چاوشلی بوو. پیاویکی زۆر وشک و قانوونی. چاوپۆشی لە باوکیشی ناکرد. زۆریش دەستپاک بوو. دز و بەرتیل-خۆر نەبوو، بەڵام نیشتمانی بوو. منیش بە پشتیوانی خودا و هیممەتی حەزرەتی شێخ عەلائەدین خۆم گێل کرد و بەرەو پێنجوین ڕێ کەوتم. کەس پێی نەزانیم تا خۆم کرد بە ژووری مودیری ناحیەدا. دوای سەلام، وتم خۆمت تەقدیم ئەکەم: [ئەمن] میرزا سدێق. مودیر لەم وتەیە سەرسام بوو. نەئەچوو بە ئەقڵیدا. وتی: بڕوام نیە تۆ ئەو بیت. وتم: بەڵێ من ئەوم. بێ ئەوەی کەس بتوانێت بمگرێت خۆم هاتووم بۆ لات. بە کۆمەکی شێخ عەلائەدینی بیارە وەهای کرد ئەم پیاوە کە زۆر وشک و پابەندی یاسا بوو وەکوو برایکی ونبوو منی گرتە باوەش و ڕووخۆشیەکی زۆری پیشان دا و هەموو لایەنە ڕەسمیەکانی بە تەلەفۆن ئاگادار کرد کە فڵانی خۆی هاتووە کەس حەقی بەسەریەوە نەماوە. بە کورتی

---

١. لە وتووێژ لەگەڵ خاتوو خوشکەزای میرزا سدیق لە ئاوایی نەیەر و حاجی مێردی، سۆفی عومەری باریکەیەر و کاک عەلیڕەزا کوڕی میرزا سدیق، ئەوەمان بۆ دەرکەوت کە کاتێ پاش کۆماری مەهاباد سپاکەی حەمە ڕەشید خان گەڕاوەتەوە و پرژوبڵاو بۆتەوە، ئەو پیاوە زۆر جاران بەتەنیا لە ئاواییەکانی سەرسنوور وەکوو ورچەک، بلەکێ، نەیەر، بەڕوێشکانی، وێنە، دارۆخان، نەنوڕ و حەوتاش و لە کۆخی ناوباخەکان و کونە ئەشکەوتەکان خۆی شاردۆتەوە. هەر ڕۆژە و هەفتە و مانگ و ساڵ لە شوێنێ بووە. خێزانەکەیشی لە ماڵی باوکی داناوە لە هەوارەخۆڵ.

٢. کانیژاژ و سەفەرەکوردە و کۆخی حاجی حەمە مرادە خووگە دەکەوێتە لای ئاواییەکانی هارەبڕ، مڕان و دارۆخانی چەمی شلێر لە سنووری پێنجوێن.

هەموو کاروبارێکی یاسایی بۆ جێبەجێ کردم. لە محەمەد سدێق فەقێ مەحموودەوە ناوەکەی گۆڕیم بە میرزا سدێق ئەحمەد. بۆیە من ئێستا ئەم نهێنیە ئەدرکێنم چونکە حکوومەتی ئێراق نەماوە.

پاش دامەزراندنم ماڵەکەم هێنایە پێنجوێن و دەستم کرد بە کەسابەت کردن. لە بارەی سیاسیشەوە شەوی ١٩٥٠/٠٥/٢٠ کۆبوونەوەی لیژنەی ناوچەی پێنجوێن بەسترا لە ماڵی ئەحمەدی موختار. بە ئامادەبوونی ئەحمەد دەروێش ئەندامی لقی چواری پارتی دیموکراتی کوردستان کە لە سلێمانییەوە هاتبوو. [لەو کۆبوونەوەیە] بووم بە حەکەم لە لیژنەی ناوچەی پێنجوێن تا ساڵی ١٩٥٤. ئەوسا بە ئامادەبوونی خوالێخۆشبوو نووری ئەحمەد تەها ئەندامی لیژنەی مەرکەزی و لێپرسراوی لقی چوار، شەو بە نهێنی کۆنفرانسێکی بچکۆلە گیرا و هەڵبژێردرام بە لێپرسراوی ناوچەی پێنجوێن تا ساڵی ١٩٥٨. کە شۆڕشی ١٤ی تەمووز بە سەرکردایەتی عەبدولکەریم قاسم کرا، وەکوو وەفدی پێنجوێن چووین بۆ پیرۆزبایی سەرکۆمار. بە ئامادەبوونی هەموو وەفدەکانی کوردستان بە ڕابەری مامۆستا ئیبراهیم ئەحمەد. دەورمان هەبوو لە چەسپاندنی خاڵی سێ لە دەستووری کاتی ئێراقدا بۆ دانان بە هاوبەشی کورد و عەرەب لە نیشتمانی ئێراقدا. هەروەها هەمان وەفد چووین بۆ پێشوازی سەرکردە و پێشەوای گەلی کورد مەلا مستەفای بارزانی کە لە پاش سێزدە ساڵ ئاوارەیی لە یەکیەتی سۆڤیەت گەڕایەوە.

لە ساڵی ١٩٦٠ دا بە ئامادە بوونی مامۆستا نووری شاوەیس ئەندامی مەکتەبی سیاسی لە کۆنفرانسێکیتردا هەڵبژێرامەوە بە لێپرسراوی ناوچەی پێنجوێن. ساڵی ١٩٦٢ بە ئامادەبوونی هەڤاڵ عەلی سنجاری لێپرسراوی لقی چوار بە هەمان شێوە ساڵی ١٩٦٣ بە فەرمانی بارزانی کۆنفرانس بەسترایەوە. دیسان بوومەوە بە لێپرسراوی ناوچە. لە ساڵی ١٩٦٤ بە ئامادەبوونی هەڤاڵ شێخ محەمەدی هەرسین هەڵبژێرامەوە بە لێپرسراوی ناوچە. بە کورتی هەتا ساڵی ١٩٧٠ لە نۆ کۆنفرانسدا بەشداریم کردووە و بە یەکەم دەرچووم. ساڵی ١٩٧٠ بووم بە لێپرسراوی ناوچەی شارباژێر. ناوچەکەمان لە [ئاوایی] بێوڕێ بوو. ساڵی ١٩٧١ پاش دەرچوونی بەیانی ١١ی ئازاری مێژوویی لە نێوان پارتی دیموکراتی کوردستان و حکوومەتی ئێراقدا، بە فەرمانی لقی چوار کرام بە لێپرسراوی لاوانی دیموکراتی کوردستانی لقی سلێمانی و بەڕێوەبەری ناوچەی سەرچنار. ساڵی ١٩٧٢ لە کۆنگرەی یەکەمی لاواندا لە شاری هەولێر بووم بە ئەندامی کارگێڕی سکرتاریەتی لاوان لە بەغدا و لێپرسراوی لقی سلێمانی. بەشداریم کردووە لە دانانی لقەکانی لاوان لە

بەغدا و خانەقین و کەرکووک و مووسڵ و هەولێر و دهـۆک. وە بـۆ پشکنینیشـیان چەنـد جارێک ساڵی ١٩٤٧ کرام بە کۆمیسەری پارێزگـای سـلێمانی و کەرکـووک. ئەوکـاتە هەڤـاڵ شەفیق ئاغا لێپرسراوی هەر دوو پارێزگای ناوبراو بوو. ماوەی شەش مانگ حـاکم بـووم. وەکیلی ئامر بەتالیۆن بووم. سەفەری ئاڵمانیای ڕۆژهەڵاتم کردووە بۆ فستیڤاڵی دەیەمـی لاوانی جیهانی بە نوێنەری ناوچەکان. هاوبەشـی کـۆنگرەی پێـنجم کـردووە سـاڵی ١٩٦٠ لە بەغداد، کۆنگرەی شـەش لە قەڵادزێ، کـۆنگرەی حەوت لە گەڵاڵە، کـۆنگرەی هەشـت لە ناوپردان و چۆمان.

ئێستا -ساڵی ١٩٩٤- لە تەمەنی حەفتاوچوار ساڵیدام. دۆستایەتی و وەفـای خـۆمم بـۆ کوردایەتی پـاک و وڵاتپەروەری و ڕێبـازی نەقشـبەندی هەرگیـز نەپچڕانـدووە، بەڵام لە بارەی ئایین و چڵ و پۆی ئـایینیەوە سـاڵی ١٩٥٠ چـوومەتە بیـارەی شـەریف و تەمەسـوکم کردووە[1] بە حەزرەتی شێخ عەلائەدین ڕەحمەتی خودای لەسەر بێت. پاش وەفاتی ئەو زاتە لە سەر دەسـتی حەزرەتـی شـێخ عوسـمانی سـەراجەدینی نەقشـبەندی تەمەسـوکم تـازە کردەوە. واتە هەتـا کـاتی نووسـینەوەی ئەم پەرتـووکە لە سـاڵی ١٩٩٥ کە ئەکـاتە ٤٥ سـاڵی ڕەبەق، من تاکە نیو کاژێر گـۆڕان و دڵگـۆڕان ڕووی تـێ نەکـردووم، بگـرە سـاڵ بە سـاڵ بڕوام زیاتر و پتەوتر بووە بە کشـووفات و کەرامـات و ڕابەرایەتیـان. بە تـایبەتی بە بـاری پزیشکایەتیان چە پزیشکی ڕۆحی چە پزیشکی ئەندامی. هەر بۆیەش بـۆ پیرۆزبـوونی ئەم پەرتووکە چەند کورتە باسێکم دەربارەی حەزرەتی شێخ محەممەد عوسمانی سـەراجەدین وەکوو نموونەیەک و یەک لە هەزارێکم نووسیوەتەوە. هیوادارم بە خوێندنەوەی سوودی ئاینی و دنیایی لێ وەربگریت بە پشتیوانی خوای گەورە.

[چۆنیەتی و هەوڵدان بۆ نووسینەوەی کتێبی گەنجینەی دارستان]

خوێنەری بەڕێـز لەبەر ئەوەی مـن هەر جـۆرە زانیـارییێکم هەبێـت، لە هەمـوو بـارێکەوە سـەرچاوەکەی خـانەدان و بنەمـاڵەی بیـارەیە بە تـایبەت حەزرەتـی شـێخ عەلائەدیـن و حەزرەتی شێخ محەممەد عوسمان سراجەدین. واتە ساڵی ١٩٥٠ هەتاکوو ١٩٥٤ چـل و پێـنج ساڵی تەواوە من بە خزمەتی حەزرەتی سراجەدین ئەو زاتە پیرۆزە گەیشتووم. بە هاتوچوو و نامە و نووسراو و تەلەفۆنیش پەیوەندیم لـێ نەبڕیـون. بـۆیە ئێسـتا بە باشـم زانـی بـۆ پیرۆزبوونی ئەم پەرتووکە، چەند کـورتە باسـێک لە بارەیـانەوە بنووسـم. هەر چەنـدە لە

١. بەیعەتکردنەوە لە خزمەت شێخدا و دانانی ئەو زاتە بە ڕابەری خۆی

کتێبی خەو و خەواریقدا کە ساڵی ١٩٧٧ لە شاری حللەی [پارێزگای] بابل نوسیوومەتەوە [ئەو] کاتەی دوور خرابوومەوە لە کوردستان. واتە نەفیبوون لەگەڵ زۆر لە لێپرسراوانی ئەوسا. باسی بەرزی و پیرۆزی و زانایی ئەو دوو زاتە و یەک دوو موریدێکیانم کردووە، بەڵام ئەمانە لەم پەرتووکەدا نین. هەروەها سەرنجتان ڕادەکێشم بۆ ئەم ڕوونکردنەوەیە کە بڕیار وابوو بۆ ماوەیکی زۆر پێش ئێستا ئەم کتێبە و کتێبی خەو و خەواریق بکەوێتە بەردەستی ئێوەی بەڕێز.

ساڵی ١٩٩٥ هەر دوو کتێبەکەم بردە ئاستانەی حەزرەتی شێخی سەراجەدین مورشیدی ڕێبازی نەقشبەندی پیرۆز لە ئەستانە (ئەستەنبووڵ). چاوی کەرەم و ڕەحم و لوتفی پیاخشاندن. زۆر پیرۆزن و بەدڵی بوو. فەرمووی: لێرە بۆ ماوەی سێ مانگ بمێنەرەوە. من لەسەر ئەرکی خۆم چاپیان دەکەم. لە کاتی ئەم چاوپێکەوتنەدا جەنابی شێخ عەدنانی نەقشبەندی ئامادە بوو عەرزی حەزرەتی شێخی کرد کە مادام ئەم کتێبانە لای حەزرەتی شێخ ئەوەندە نایاب بێت کە ڕۆیشتمە هەولێر لەسەر ئەرکی خۆم لە چاپیان ئەدەم. حەزرەتی شێخ گەلێ دۆعای خێری فەرموو. شێخ عەدنان گەڕایەوە هەولێر و لە فرسەتێکدا لەگەڵ مامۆستا شێخ محەمەدی شێخ ئەحمەدی عەبابەیلێدا کتێبەکانمان گەیاندە دەستی شێخ عەدنان. لەسەر سەفەری لەندەن بوو. تا ئەو گەڕایەوە مامۆستا شێخ ئەحسەنی خاوەن ئێحسان کە بەناوبانگە بە مامۆستا شێخ موحسینی موفتی، هەر بە بنەماڵە دۆستی ئەدەب و زانست و زانیاری و نەقشەبەندی و بەخشی ئێحسان بووە. کتێبی خەو و خەوارقەکەی چاپ کرد کە هەر پیتێکی خوای گەورە هەزار چاکەی بۆ بنووسێت. کتێبی دووهەم مایەوە و جەنابی شێخ عەدنان گەڕایەوە. بەداخەوە لەبەر هەندێ هۆی تایبەتی خۆی نەیتوانی و پێی نەکرا لە چاپی بدات. ئەحسەنی ئێحسان‌دۆست چاکی و مەردایەتی کرد بەلاداو بڕیاری هاوکاری و پاکنووس و پێداچوونەوەی دا و هەوڵی دا بە چاپی بگەینێت. پشت بە خوای گەورە بە لای منەوە ئەتوانێت پاداشتی ئەم ئێحسانە و ئەم خزمەتە بە گەلی کوردی ستەمدیدە بداتەوە. نە پێنووسەکەم و نە زمانم لەمە زیاتر توانای نووسینی نییە بەرامبەر بە ئالی موفتی. خوای گەورە نموونەیان زیاد بکات، ئامین.

ساڵی ١٩٧٨ لە گەرمەی شەڕی ئێران و ئێراقدا کە کاتی دەسەڵاتی هەرەزۆری سەدام حسێن بوو. منیش سیان لە کوڕەکانم دووچاری سەرپێچی سەربازی ببوون: عەلیڕەزا، خۆشەوی و سامان. سامان سێ جار ڕایکردبوو. هەمووشیان ئەبوایە بە یاسای ئەوسای بەعس لە سێدارە بدرانایە. لەبەر ماڵی باوکیاندا بستێک زەوی نەبوو خۆیانی تێدا حەشار

بدەن. مام و برا و ئامۆزا بۆ شەوێک نەیاندەتوانی داڵدەیان بدەن. ڕێگای ڕاکردن و فیـرار نەمابوو. چوار دەورەی شار گیرابوو، ئاسمان بەرز و زەوی سەخت. پووڵ و پارەی گیرفانی منیش تەنها ٣٥٠ فلس بوو. ئەویش هیچـی نەئەکـرد. مـووچەکەم سـەد دینـار بـوو. کرێـی خانووەکەم نەوەد دینار بوو. مووچەخۆر بـووم لە دائیرەیکـی میـری. سـەرۆکی دائیـرەکە لێم بەقین بـوو. بە کـۆنەقین بـۆ خاڵێـک دەگەڕا لەسـەرم گەورەی بکـات. ئەمـانە هەروا بەدەم خۆشن. لەم کاتەدا چەند کەسێک لە موریـد و مەنسـووبی حەزرەتـی شـێخ هـاتن وتیان ئەچین بۆ بەغدا بـۆ خزمەتـی حەزرەتـی شـێخ نایەیـت؟ وتـم: بەڵـێ دێـم. چـووم لەگەڵیـان هەتـاکوو گەیشـتینە بەغـداد ئەوان لە ڕابیـتە[1] و موناجـات و کەیـف و زەوقـی سۆفیەتیدا بـوون. منـیش نـوقمی خەفەت و مەراق و کەساسـی خـۆم بـووم. بیـرم لەوە ئەکردەوە چۆن ئەم هەموو گیروگرفتانە عەرزی حەزرەتی شێخ بکەم. لە کاتێکدا ناوبردنی سەربازی هەڵاتوو و فیرار قەدەغەیە. کەس ناوێرێت لە ژێر لێویشەوە باسی بکات. خـۆ بە نووسینیش نابێـت. حەزرەتـی شـێخ کەمـێ گـوێی گـرانە و ئەم باسـانەش بە دەنگـی بەرز ناکرێت. ئەی خودایە من چی بکەم؟

سەرتان نەیشێنم، گەیشتینە ماڵی حەزرەتـی شـێخ لە بەغـداد. وتیـان شـێخ نەخۆشـە. ئەوەندەیتـر دەردم گـران بـوو. دوای نـزیکەی چـارەکێ دانیشـتن جموجـووڵ کەوتە نـاو خەڵـکەکەوە. وتیـان شـێخ تەشریفـی هـاتە خـوارەوە. بە کـۆمەڵ چـووین بە پیـرییەوە کە تەشریفـی گەیشـتە دەرگـای دیوەخـان کـاغەزێکی بە دەسـتەوە بـوو. بـانگی منـی کـرد و فەرمـووی: خـاڵۆ فەتـاح بەگ[2] ئێسـتاکە خەبەری هـاتنی تۆیـان دامـێ ئەم شـێعرەم بە خەیاڵدا هات بـزانم ئەزانـی بیخـوێنیتەوە. یەکـێ لە مامۆسـتاکان کە لە پـێش مـنەوە بـوو کاغەزێکی وەرگرت و تەماشای کرد و وتی قوربان بە خوا هیچی لێ تـێ نـاگەم. مەلایەکـی دیکە وەریگرت و زۆر سەیری کرد وتی قوربان منیش هیچـی لـێ تـێ نـاگەم. لەم کـاتەدا حەزرەتی شێخ دانیشت لەسـەر کورسـی و فەرمـووی بیـدەن بە خـۆی. کە تەماشـام کـرد شێعرەکە ئەمەبوو کە بە خەتی پیرۆزی خۆی نوسیبووی:

در این درگه که گه که که گه گه که آمد که　　مشو نومید اگر هستی ز جود لطف او آگه

ئەفەرمێت: لەم درگای ئێمەدا زۆر جاری وا هەیە کایەک یان چڵە پووشێک ئەبێـت بە

---

١. یاد کردنی مورشیدە بە چاوقووچاندنەوە بە بێدەنگی. وە هەوڵدانە بۆ ڕاکێشانی بەرەکەت و فیـوزاتی پەروەردگار بە وەسیلەی مورشیدەوە

٢. شێخ عوسمان هەمیشە میرزا سدیقی بە خاڵۆ فەتاح بەگ بانگ کردووە.

کێوێک. زۆر جاری واش هەیە کێوێک ئەبێت بە کایێک یان چڵە پووشێک. جا ئەگەر لە هیممەت و توانای ئەم درگایە ئاگەداری ئەوا نائومێد مەبە و چاوەڕوانی خۆشی بە.

خوێنەری بەڕێز من کە خوێندمەوە وەک ئیلهامم کرابێت بە تەواوی تێگەیشتم. زانیم مـوژدەی ڕزگـاربوونم ئەداتـێ لەم هەمـوو پەژارەیەوە. بە تەواوی خەیـاڵاتی نـاو دڵمـی خوێندەوە و ئەمە وەڵامەکانمە و پێویست بە باسکردن ناکات. لە خۆشییانا هەمـوو گیـانم کەوتە شـادی و مـووچرکە. عەرزم کـرد قوربـان گیـان سپاسـت ئەکەم ئەمە وەڵامـی داخوازییەکـانی بەنـدەیە و ئیـتر هیچـت عەرز نـاکەم. زۆری دانیشـتوانی ئەو مەجلیسـە سەرسام بوون لەو ڕووداوە و شێعرەکەیان نووسییەوە. منیش کە هاتمەوە بۆ سلێمانی لە ماوەیکی زۆر کەمدا هەموو گیروگرفتەکان بە هیممەتی شێخ، خوای گەورە بۆی جێبەجـێ کردم بە ئاسانی.

هەر لە بارەی خەیاڵی نـاو دڵەوە ئەنووسـین. لە هەمـان سـاڵدا کە حەزرەتـی شـێخ لە بەغداد بوو منیش چووم بۆ خزمەتی بۆ زیارەت. وتیان نەخۆشـە نـاتوانێ بێـتە خـوارەوە. منیش بێتاقەت بووم. چوومە دەرەوە بەرەو مزگەوتی (عثمان ذي النـورين) نزیکـی مـاڵی شێخ لە بەشی یەرمووک. لە ڕێگای مزگەوتدا بووم بە هاوڕێ سەید مەحموودی تـاوگۆزی کە بە سۆفی مەحموودی بەرماڵ ناسراوە. لە بنەماڵەی شێخی مەولەوییە ڕەزای خودای لێ بێت. سەید مەحموود پێی وتم شتێ وا لە دڵما ناوێرم بیـدرکێنم بەتـۆش نەبێـت بە کەس ناکرێ. وە سوودی موسڵمانان و موریدانی حەزرەتی شێخی زۆر تێـدایە و تـۆیش لە ئـێمە نزیکتری و نزیک ئەبیـتەوە لە شـێخ. وتـم فەرمـوو بـزانم. وتـی عەرزی حەزرەتـی شـێخ بکەیت پەیوەندی لەگەڵ بنەماڵەی بارزانی نەبڕێت وە کاغەزێکیان بـۆ بنووسـێت. چـونکە وردە وردە لە چیاکانی هەورامانەوە سەریان دەرهێناوە خەریکـن ئەژێێـنەوە. منـیش وتـم کاک سەید ئەمە شتێکی زۆر باشە، بەڵام هێـز هەیە لەم ڕۆژەدا ئەم ڕازە نهێنـیە عەرزی حەزرەتی شێخ بکات؟ ئایا نازانی هەمیشە کەسێ یان چەنـد کەس لە سـیخوڕی بەعسـیان دانـاوە. زۆر بە دەگـمەن دەتـوانین قسـەی وا بگەینـین وە ئەگەر پـێمان بـزانن دووچـاری لەسێدارەدان دەبین. زیانی گەورەش بە ماڵی شـێخ دەگەینـین. چـونکە ئەم ڕازە بە کـاغەز نانووسرێت و بە گفتوگۆش ناوترێت. چونکە حەزرەتی شێخ نەخۆشە و ئەبێ دەنـگ بەرز بکەینەوە کە ئەوەش ناکرێ. دەور پشتی نزیـک و غەریبەی زۆری لێیە. ناگونجێ لەم کاتەدا کەس بتوانێت عەرزی بکات. ئیتر هەر لەویا لە سەید مەحموود جیـا بـوومەوە. ئەو بەرەو مزگەوت و من بەرەو ماڵی شێخ گەڕامەوە. ئەم باسە زۆر کاری تێ کردم. لە دڵـی خۆمـدا

وتم ئەمە شتێکی زۆر باشە، بەڵام ئایا چۆن عەرزی ئەکرێت. هاتمەوە بۆ دیوەخانەکە و زۆر لە دڵی خۆمدا هێنام و بردم. چی بکەم و چۆنی بڵێم. ئەترسم پێی ناخۆش بێت. لە کاتێکی ئاوادا ناوبردنی بارزانی لە سێدارەدانی بەولاوە هیچیتری نییە. لە ناکاو جموجووڵ کەوتە ناو خانەقاوە خەڵکی وتیان شێخ تەشریفی هاتە خوارەوە ئەچێت بۆ لای ئەبووغورێب، بۆ تۆزێک گۆڕینی هەوا. خەڵکی هەموو هێرشیان برد بۆ لای سەیارەکەی، بەڵام من ڕووم نەهات. وتم نە وەکوو حەرەمی لە خزمەتیدا بێت. بۆیە هەر لە دوورەوە ڕاوەستام. کاتێ ڕوانیم حەزرەتی شێخ بە گۆشەی سۆرانییەکەی واتە فەقیانەکەی ئاماژە بۆ من ئەکات، بەڵام نەچووم تا خەڵکەکە وتیان شێخ داوای تۆ دەکات. منیش زۆر بە شەرمەوە چوومە پێشەوە. دیسان فەرمووی وەرە پێشەوە تا نزیکی سەیارەکە بوومەوە. فەرمووی سەرت بهێنە ناو سەیارەکە منیش سەرم بردە ناو سەیارەکە فەرمووی: ئادەی بێژە بزانم تۆ ئێژی چی. منیش وتم: قوربان نازانم. فەرمووی: دەی بێژە ئەوەی دەتەوێ بیڵێی بێژە. کە وای فەرموو زانیم لە ناوەرۆکی خەیاڵەکەم ئاگادارە. مووچڕکە و گەرم-بوونێک ڕووی تێ کردم. وتم قوربان مادام ئەزانی چی وا لە دڵما و ئەیشزانیت چیت عەرز ئەکەم لێرەدا ناتوانم. فەرمووی باشە. من ئەچم بۆ ئەبوو غورێب کە هاتمەوە بانگت ئەکەم. ئەو تەشریفی ڕۆیشت. دوای ئەو میوانێکی زۆر هات لە پیاو ماقووڵان و گەورە پیاوان، وەکوو جەنابی مامۆستا مەلا عەبدولکەریمی بیارە و شێخ بەشیر و هەندێکیتر. ماڵ و خانەقا تەواو قەرەباڵغ بوو. من بێ هیوا بووم لە وتنی. شەو نزیک کاتژمێر ۱۲ شەو تەشریفی هاتەوە. کورسیێک لە پەنای خۆیدا خاڵی بوو فەرمووی وەرە بۆ لام. دەمی موبارەکی خستە پەنا گوێم ئادەی بزانم تۆ ئێژی چی. عەرزم کرد خۆت ئەزانی. فەرمووی ئاخر وەکوو مەشوەرەت لەسەر سوننەتی پێغەمبەر دروودی خودای لەسەر بێت کە مەشوەرەتی بە یارانی کردووە. ئەمجار عەرزم کرد قوربان کاغەزێک بۆ کاکە[1] بنووسە بە مەبەستی وەفا و موحەببەت و نەپچڕاندنی ئەو دۆستایەتییە کە لە میانی حەزرەتی شێخ و مەرحوومی بارزانیدا بووە. فەرمووی دەی باشە نامەیکی بۆ ئامادە بکەین با مۆریشی بکەین. حاجی ئەحمەدی عەبدوڵای دەلاک لە نووسین و ناوەرۆکی ئەم نامەیە ئاگادارە و نامەکەی پەسەند فەرموو ڕەوانە کرا.

ئەو ساڵە کە [شێخ عوسمان] لە ئێرانەوە تەشریفی هێنایەوە بۆ بیارە، دوو هەوا

---

١. مەبەستی کاک مەسعوود یا کاک ئیدریسی بارزانییە

کەوتبوو. کەمێ ناساز بـوو. دوو کەلـیمەی نوسـیبوو. فەرمـوو بـووی: کـۆکەمە، نـاکۆکم، ئەکۆکم، دکتۆرم بۆ بنێرە. منیش دکتۆر دارام بردە خزمەتی. لەسەر کاغەز نووسـیم خـوا نەکا بکۆکی دوور لە کۆکە با هەمیشە کۆک بی مەکۆکە.

ساڵی ١٩٨٤ تەشریفی هێنـا بـۆ سـلێمانی لە مـاڵی شـێخ ڕەئـووفی کـوڕی کۆمەڵێـک بە درێژی شەو لە خزمەتیا بووین. گوێمان لە ئامۆژگاری و وتە بەنرخەکانی گرتبوو. لە میانەی فەرموودەکانیا فەرمووی زیکری (اسم) جۆرە زیکرێکە زۆر بەسوودە. منـیش عەرزم کـرد قوربان بۆ ناوی من ئەو زیکرە بەچی دەر ئەچێ. لە وەڵامدا هیچی نەفەرموو. لە پاش دوو ساڵ بە سەر ئەم هەمـوو سـەرجەنجاڵی و دەربەدەریەدا لە بیـری نەچـوو بـوو. ڕۆژێـک نـامەیکم بـۆ هـات بەمە وەڵامـی دابـوومەوە. هەرە گـرنگەکەی ئەوە بـوو کە ئەم زاتە لە تەمەنێکی نەوەد ساڵیدا زۆر سەرجەنجاڵی و شەو و ڕۆژ لـێ شـێواو و دەربەدەر چـۆن لە بیری نەچووە. دووهەم من ناوێکی‌ترم هەیە لە خزمەت شـێخدا واتە خـاڵە فەتـاح بەگ، وە ناوە ئەسڵیەکەشم سدیقە. ئەم شێعرانە بۆ زیکری ئیسم بە حیسـابی ئەبـجەد بە هەر دوو ناوەکە دەرچووە. ئەمەیش شێعرەکانن:

سایەی سدیقە بادەت یاوەر و یاری مەتین/ شاهی عوسمان و عەلا و نەجمی دینت هەم قەرین

زیکری قەلب و ئیسمی فەتاحت بووە میفتاحی کار/ سیڕ و ئەخفایەت بە یاهوویی هُوَ الفتح المبین

واتە: هو الفتح المبين بە حیسابی ئەبجەد زیکری ناوە. بۆ هەر دوو ناوەکەی من فەتاح و سدیق دەبێ.

حەزرەتی شێخ محەممەد عوسـمان هەر وەکـوو لە زانیـاری زاهیریـدا دەریـایەکی بـێ پایانە لە زانیاری پزیشکیشدا پزیشکێکی بێ وێنەیە وەکوو شێخی بـاوکی خـودا دەرەجـاتی عالی بکات. بۆ نمـوونە ئەگەر تەماشـای پەرتـووکی گژوگیـا و ئـاژەڵ بـکەن لاپەرەی ١١ و ١٢ بۆتـان دەر ئەکەوێـت کە نەخۆشـێک لە ئەمریکـا جـواب کرابـوو بـێ چارەسـەر مـایەوە. حەزرەتی شێخ محەممەد عوسمان بە لیمۆی تـرش ئەم نەخۆشـەی لە مەرگ ڕزگـار کـرد. هەروەهـا زۆر نەخۆشـم بە چـاوی خـۆم دیـوە کە پزیشـکەکان جوابیـان کـردوون یـان وتوویانە هیچ چارت نییە نەشتەرگەری نەبێت. پاشان پەنایان بردووەتە بەر حەزرەتی شێخ. ئەویش بە گژوگیا لە مەرگ و هەڵدڕین ڕزگاری کردوون. بـۆ نمـوونە مـاڵی خۆمـان[1] سـاڵی ١٩٨٨ تووشی قوڵۆن بوو. پزشـکەکان بڕیـاری نەشـتەرکاریاندا و پێویسـتە چـوار پەنـجە لە

---

١. میرزا سدیق لێرە مەبەستی لە هاوسەرەکەیە

قۆڵۆنی ببڕێت و ئەبێ زۆر زوو بکرێت. منیش وتم جارێ پرسی حەزرەتی شێخ بکەین. تیشکەکەیمان (اشعه) برد و چووینە خزمەتی. فەرمووی پێویست بە نەشتەرکاری ناکات. حەبی پاکسیدال، هەنگوین و تۆو کەتان دەرمانیەتی. هەر بەو دەرمانانە بە تەواوی چاک بوویەوە. تا کاتی نووسینی ئەم باسەش هیچ جۆرە ئازارێکی قۆڵۆنی تووش نەبۆتەوە. یا خۆم تووشی دەردی بڕبڕەی پشت (فقرات) ببووم. ئەوسا مووچەخۆری میری بووم. زۆر هاتوچۆی پزیشکەکانم کرد بە مل هەڵواسین و پشتوێنی ئەستوور و شێلانی کارەبایی و بەکارهێنانی دەرزی و حەب و دەرمان هەمیشە لە هەولا بووم. چارەم نەکرا. چوومە خزمەتی حەزرەتی شێخ. لە ڕۆن زەیتوون، زەنجەفێل و هەنگوین و دارچینی و عاقر قرحا، مەڵهەمێکی بۆ گرتمەوە لە دوای مانگێک بە تەواوی چاک بوومەوە. تا ئێستاش چاکم لە سایەی چاکانەوە. وەک لە (اثر)ێکی پیرۆزدا هاتووە:

تداووا بأعشاب أوطانكم لانه ينسجم مع أبدانكم.

خوشک و برایانی ئازیز، با بچینە سەر باسی سەرەکی. لە کتێبی گژوگیا و ئاژەڵدا باسی هەندێ گژوگیا کراوە، بەڵام مافی ڕەوای خۆیان نەدراوەتێ. بۆیە خۆم بە قەرزار زانی بەرامبەر ئەوانیش و ئێوەی بەڕێزێش. بە پێویستم زانی باسی هەندێکیتان بۆ بکەم لەگەڵ سەرچاوەکانیشیانا.

دانەر - میرزا سدێق ئەحمەد چنگنیانی

۱۲ ڕەمەزانی ۱٤۱٥ - [بەرامبەر بە] ۱۲ شوباتی ۱۹۹٥

پێڕستی گیاکانی گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان

تۆڵەکە، تووڵی، تۆلک، تۆڵەکێ، نانە حاجیلە، نان حاجی لەگلەگ

نێرگز، نێرگس، نەرگس، نەرگز، نێریس، نەریس

خەتمی، هێرۆ، هیرۆ، هەڵمەڵە، هەرمەڵە

گوڵاڵەسوورە، گوڵە خەندەران، گوڵە مەمۆڵە، گوڵە بەوی، نانودۆبڕ، کاسەشکێنە

هەمیشە بەهار، هەمیشەوەهارە، گوڵە کەسکە

هەمیشەبەهاری کێوی، تووتنەکێویلە، گورگەکوژە

گوڵە بەڕۆنە، گوڵە هەنگ، ئەفسەنتین

شەنبەلیلە، شملی، شەمێلە، شەمبەلیک، شملیە

مەرزەنجۆش، هەزبی تاڵە، هەزبۆ تاڵە، هەزبی ئاوی، جاترە تاڵە، جاترەی مێرگان

خاری مقدس، دڕکە پیرۆزە

حەرشیف، چاوبازە، کەلووغان، کەلغان

گوڵە گەنم، قنطورین، تاڵوو، تاڵی، تاڵگ

یاسی بەنەوش، گوڵی یاس، یاسی بۆنخۆش

کیسەی کەشیش، گوڵی دڵ، پێ چۆلەکە، گیاقجی، توورەکەشوانە

کەنگر فەرەنگی، شاپانەسەرە، کەلەنگی شامی

گوێز، گۆز، گویز، گووز، گردەکان، وەز

ترێ، تری، هەنگوور، هەنگویر، هەنوور

بەرسیلە، بێسیرە، پەسرە، پەسیلە، ژرۆر، هاڵە

پرتەقاڵ

لیمۆ، لیمۆی ترش، لیمۆترش

لیمۆی شیرین، لیمۆ شیرین

سێو، سێف، ساوی، سێڤ، سایە، سۆیە، سۆی

هەرمێ گولاوی، هەمرۆ گولاوی

چنار، دار قەڵەم

عوود، بخۆرد، دار بخۆرد

داری موغیلان، موغەیلان

ئاغالۆجی، بغورد، عوودی هێندی، بخۆرد

بەلسان

قۆخ، کۆخ، هەشتاڵوو

داری سەروو، ئەسروو، سەڵوو، سەلوو، سەلڤی

کالیپتۆس، قەڵەمتووس، قەڵەمتووز، هەڵامەتشکێن

سنجوو، سرینچک، سرنچک، سینچک، سنجۆ، سنجۆک، ئاردەگن، داری لاس

سنجد، سرینچکەتاڵە، سنجووەتاڵە

زیرەفۆن، نەرمدار

قەیسی، شێڵانە، شڵانە، شەڵانی، زەردەلی، زەردەلوو، ئاروونگ

بەهێ، بهێ، بەهـ، بهۆک، بەهۆک، بوی، بیە، بەی، هێوە، هەیوە

قەزوان، قەسـوان، قەسـقەوان، وەن، دارەبەن، دار بنێشـت، دار وەنەتەق، قەزکەوان، کەسکان، قەسکەوان

بادام، بادەم، بـایەم، بـام، وایەم، بـاییم، بـاوی، بەهیـف، بەهێـڤ، بـاهیڤ، بهیـڤ، دەینەک، دێندک، چواڵە، چەقالە، واهام، واهانی

هەنجیر، هنجیر، هەنژیر، هەژیر، هژیر، هێژیر، درهی

چا، چای ڕەش، چای، چایی

گوڵی ماهوور، گۆگەمر، گادەمە، گایەمە، گامە، گاومە، کەروێشکە

کاج، سنەوبەر، کاژ

مۆز

تایلە، مەڵهەمر

عەشەر ئیستەبرەک، داری ژەقنە

فاوانیا، گوڵە شاهانە، عود الصلیب

بان، حب البان

پستە، پسە، پستەق

داری پیاوخۆر

گوێزە خۆشە، جەوزبۆ

شەربین، داری قەتران، سەڵوی سیمین، سەڵوی قەتران

ئاقاقیا، ئەقاقیا

ژاڵە، ژەڵە، ژەلە، ڕوولک، لووڕک، لوولک، لووڕ، لۆڕک، لوێر، کەرکوژە، قرژانک

کوێکـو، کەوت، کێکـف، کفکـێ، کـاکێف، کێکـۆ، کەکەو، کەیکـوو، کەیکـووم، کـکەو، کەڤۆت، بێزبالووک

زمانە چۆلەکە، بناوچ، بناو، بناوەچ، بناوی، بەناڤ، وناوچ، وناوەچ، وەناوچ، بەناوەچ

عەناب، عەناو، ئەناو، ئەناڤ، سووراڤ، سنجرازی، ونوو

تەڕەبنە، تەڕەبن، تەڕەونە، تەڕەون، تەڕەونە، تەڕبنە، تەڕبنێ، تەڕۆنە، تەرەوەن، تەرەون، تەڕەبەنە، تەروانە، تەروو، تەڕینێ، تێـروو، تیـرویێ، تەیـرویێ، تـروو، تەریـو، تەریـولەک، تەڕبی، تەری، تەرینە، تەڕینە، تەڕبی، تیڕیک، تەریۆلک

گۆگجە، هەڵووژە، هەڵووچە، هەڵووجە، گۆیجە، سیکەرۆ

گۆیژ، گۆییژ، گۆیژە، گوهیژ، گۆهیژ، گوهیشک، گویژ، بلچ

لۆگەنکە، لۆگەنە، وڕەبۆنکە، ئاقتی

گۆیژەمازەنی، هەنگی دنیا، ئەزگیل

سدر، کنار، کینار، کناری، ونار، نەبگ، تەعەو

مۆرد، مۆرت، مۆرتک، مێرت، مووتک، موورت، میتگ، کەیرە

ئەکلیلی کێوی، گوڵە قاوە، گیواوە نانەشان، گەڵاپەژم

سماق، ترشی سماق، ترش، توتم، تومتم، تووتوم، تمتم، سڤۆک، سفووک

گوێزی هێندی، نارگیل، نارجیل

زەیتوون

داری بی، وی، ویلە، بێ، ڤی، ڤێ، ویرۆڵ، بهۆکێ، بهی، بیک، بزوو

خورما

هەنار، هنار، هنارێر، ئنار، ناڵبیڕ

گێلاس، بڵاڵووک، ئاڵەبڵاڵووک

ئەرخەوان، داری ئەرخوو

تەمری هیند، تەمر هیندی

دارچینی، دارچین

شەهێن، شرۆ، شروی، شروو، شرویێ، شن، شرپ

خوژە، گیای سرێش، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ

قەیـتەران، ڕەشـەدەرمان، چەمەسـیاوڵە، پەلـی سـیاوەش، پەڕسـیاوەحش، سـیاکووز، سیاپووس

پیچکە، پیچک، پێچووکە، ئەندرێش، هەندرێشە، فستیش

سبری زەرد، تاڵیشار، تاڵیشاری، تاڵشار

گیا مەڵهەم، زەنگۆڵە بنچک، قیصوم أنثی

بۆمادەرانی کێوی

تەپڵەگەون، گەون، کەتیرە

توێسی، دڕکەتاڵە

عاقیرقەرحا، گوڵە دەوری، دەرمانە ئازار، گوڵە چەمێشە

تەرخون، تەلخوین، تەرخون، توونەگیا، ڕیشاڵووک

هەوێـدار، بنـاوەتۆم، گەڵا بنـاوەتۆم، بەنـاوەتۆم، گەڵا هەوارە، هەوادار، وڵـگەڕنە، جلگرە، کزینکەسەرە، ڕێویگرە، بابا ئادەم

هاڵەکۆک، هاڵیکۆک، هەڵاکۆک، هەڵەکۆک، هاڵەکۆکی، هەلاکوو، ئەپلـۆک، هەپڵـۆک، هپلوک، هەپیلووک، هەپوولیک، هەپولیک، هەمپەلووک، ئاڵەکۆک، ئالەقوق، ئاڵیقوق، گیابزنە، گێبزنە

شنگ، ئەسپینگ، ئەسپنگ. هەسپینگ، حەسپینگ

شمڵی، شەمێلە، شەمبەلیک، شمڵیە

تۆڵەکە، [تووڵی، تۆلک، تۆڵەکێ، نانە حاجیلە، نان حاجی لەگلەگ][1]

ئەم گیایە وا ئێستا پشت بە خوا لەبەر ڕووناکی هەندێ سەرچاوەدا کە لە پەرتووکی سەد گیا و هەزار دەرماندا[2] بەرچاومان کەوتووە بۆتان باس ئەکەین و مافی خۆمان ئەدەینێ با گلەییمان لێ نەکات. ئەم گیایە ناوی تۆڵەکەیە، کولێرە چەورەشی پێ دەڵێن. بە فارسی پێ دەڵێن پنیرک. هەر شتێ لای ئێمە زۆر بەنرخ و بەلاش بێت لە بازاڕدا پێ دەڵـین لە تـۆڵەکە بەلاشترە. ئێمەش بزانە چۆن نرخی تۆڵەکە بەرز ئەکەینەوە و ئەڵێین: ئەم گیایە لە هەموو جێگایەکدا زۆرە و دەڕوێت. لە چۆڵ و بیابـان و بەرد و دێبەریشـدا هەیە. بـاڵای هەتـا ۷۵ سـانتیمەتر بەرز ئەبێـتەوە. گەڵاکـانی خشـت و پـانە لە شـێوەی گەڵا مێـودایە. لاسکەکەی مەیلەوسـپیە. گـوڵی زەردو مـۆر و شـینی هەیە. نـاوکەکەی خشـتە و بچکـۆڵەیە وەکـوو کولێرەیە. بۆیە ناویان ناوە کولێرەچەورە. باری دەرمانیەکەشی بەم شێوەی خوارەوەیە:

ئەم گیایە نەرم و نیانە. هیچ جـۆرە تـاڵی و تـوونیەکی تیـا نیـیە. لە زەمـانی کۆنـدا وەکـوو سەوزە لەگەڵ نان دانراوە، بەڵام ئەمڕۆ وەکوو داودەرمان سەیر ئەکرێـت. چـونکە چەنـد سـەدە لەمەوپـێش بـۆ زۆر نەخۆشـی جۆراوجـۆر بەکـار هـاتووە وەکـوو خەواڵـوویی، ژانەسەری هەمیشەیی، نەخۆشی گورچیلە، خوێنبەربوون،[3] میزگیران و هەموو جـۆرە ژار و خواردنێک. لە ۵۰۰ ساڵ پێش ئێستاوە پزیشکەکان لایان وابوو هەر کەسێک لە ڕۆژێکـدا هەندێ تۆڵەکە بخوات بـۆ مـاوەی ۲٤ کـاتژمێر لە هەمـوو جـۆرە نەخۆشـیەک پـارێزراوە. چونکە لە تاقیگەکاندا دەرکەوتووە کە بۆ هەموو جۆرە هەڵاوسانێک (التهابـات) دەرمـانە. تۆڵەکە لە خواردندا نەرم و نیانە بۆ ڕیخۆڵە [واتا] مـولەیینە.[4] هەمـوو جـۆرە چنراوەکـانی شـانە و خڕۆکەکـان نەرم و نیـان دەکـات. ئەم گیـایە بە کـوڵاوی و بە کـاڵی یـان بە دەستەنەرمە یان ڕۆنەکەی یا گەڵا و ڕەگ و گوڵەکەی جیابەجیا یان بە کـۆمەڵ دەرمـانێکی نایابن. ئاوەکەی بە قەترە بۆ چاو بە هەموو جۆرێک ئارامبەخشە و ژارکوژیشە. بە تـێکەڵ-کردنـی لەگەڵ چەنـد گیـایکی دیـکەدا بـۆ نەخۆشـییەکانی میزگیـران، وەرەمەکـان، دەم و ددان، کۆکە و بەڵغەم، سنگ‌گیران، ذاتەالریة، سستی ڕێگای میز، بەردی گورچیلە، جگە

---

۱. بە فارسی (پنیرک)، عەرەبی (الخُـبَّازَة، الخُـبَّازَى) و لاتین (Malva sylvestris).

۲. صد گیاه و هزار درمان، وەرگێڕان: دکتۆر حسێن عێرفانی، وەشانخانەی سکە، تاران، ۱۹۹٦

۳. دەقی وەرگێڕانی وشەی فارسی "خونریزی"ـیە. بەکوردی دەبێتە خوێنبەربوون

٤. نەرمکارە

لەوانەیش بۆ وردە گیروگرفتی ژنانە و شوێنە حەساسەکانی ژنان کاریگەرە. پێویستە منداڵان ڕەگی تۆڵەکە بجوون بۆ پاکی و قایمی پووک و دەمر و ددانیان بۆ گەورەیش هەر باشە. چونکە بۆگەنی ناودەمر و ددان چاک و پاک دەکاتەوە. تۆڵەکە بۆ بەکار ێنانی دەرەکی باشە. واتە بۆ ئالۆش و خورانی پێست و ئاوساوی و دومەڵ و هەڵپشکوتن. دەرمانە بۆ ئازاری ڕۆماتێزمر، نوقرس وە بۆ ئازارەکانی قاچ شیفایە.

نێرگز، [نێرگس، نەرگس، نەرگز، نێریس، نەریس][1]

ئازیزان بەڵێنم دابوو دەربارەی سوودەکانی نێرگز هەر جۆرە زانیاریەکی‌ترم دەست کەوت بیخەمە بەرچاوی ئێوەی خۆشەویست. وا ئێستا بەهۆی پزیشکی سەرناسی جیهانی ئەبووعەلی سیناوە زیاتر زانیاری لەبارەوە باس ئەکەین. یەکەمر بۆنکردنی نێرگز وەکوو پێویستیەک و فرملێیک وایە بۆ مرۆڤ. دووهەمر مەڵهەمێک کە لە گوڵ و گیای نێرگز دروست ئەکرێت دەرمانە بۆ گەڕی و بۆ خوران و ئالۆش و بۆ سەدەفی. پیازی نێرگز هێزی ڕاکێشانی تێدایە. برینی پیس پاک پاک ئەکاتەوە و وشکیشی ئەکات و گۆشتەوزوونیشی پێ ئەهێنێت. ڕۆنی نێرگز وەکوو ڕۆنی یاسەمین وایە. لەوانە گرنگتر پیازی نێرگز تێکەڵ بە ئاردی شەلمەک[2] و هەنگوین بکرێت بزمار و وردە ئاسن ڕائەکێشێتە دەرەوە. تێکەڵ بە سرکە پەڵەی ڕەش واتە (بەهەق) لا ئەبات. پیازی نێرگز دەرمانە بۆ دەردی داء الثعلب. لە پیازی نێرگز و گاودانە[3] مەڵهەمێک دروست ئەکرێت دومەڵی نادیار و سەخت ئەگەینێ و دەرگای ئەدات. دەستەنەرمەی بنکە نێرگز هەڵماسین و ڕەگێش نەرمر ئەکات و برین وشک ئەکاتەوە و دەمی برینەکە ئەگەینێتەوە یەک. تۆزی هاڕاوەی نێرگز تێکەڵی هەنگوین [بکرێ] بۆ سووتاوی برین و هەڵماسیوی باشە. چڵک و چەپەڵی برین پاک ئەکاتەوە و کاریگەرە بۆ زیپکە. ڕۆنی نێرگز بۆ ئازاری جومگەکان، باداری (ڕۆماتێزمر) و دەمارکوژی

---

١. بە فارسی (نرگس)، عەرەبی (النرجس، القَهْد، الفَغْو، الفاغِیَة) و لاتین (Narcissus poeticus).

٢. (شلمک) کە وشەیەکی فارسییە، لە سەرچاوەکاندا بە گیای (بە فارسی چچمر، عەرەبی الزوان المسکر و لاتین Lolium temulentum) هاتووە کە دەبێتە هەمان لە کوردی. میرزا سدیق بە شێلمەکێویلە لە پەراوێزەوە نووسیویە. دیارە کە سەرچاوەی نووسینەکەی میرزا کتێبی فارسی بووە و لە فارسی ئەو گیایە شێلمەکێویلە نییە.

٣. گاودانە وشەیەکی فارسییە. بەرامبەرەکەی لە کوردی دەبێتە کزن، گلێنە، گاوانە، گایانە، گاینە، کرسنە، کوشن، زنگلزاوا، ولێرەگایە، بە فارسی (گاودانە، کرسنە)، عەرەبی (البیقیة المرة، الکِرسَنَّة) و لاتین (Vicia ervilia).

باشه. کاریگەرە بـۆ نەرمکردنـی سـنگ. ئەگەر بـتەوێ یەکێـک بڕشـێنیتەوە ئـاوی کـوڵاوی سەلکی نێرگزی بدەرێ. بۆ چارەسەرکردنی ئـازاری ڕەحەم واتە زیهـدان[1] زۆر باشـە. ئەگەر وەزنـی چـوار مسـقاڵ نێرگـز تـێکەڵ بە شـەربەتی هەنگـوین بکرێـت و ئـافرەت بیخـوات منالّەکەی زیندوو بێت یان مردوو دایدەنێت. ڕۆنی نێرگز لوولەی ڕەحەم تەسک ئەکـاتەوە و ئازاریشی چاک ئەکاتەوە. شەش گرام پیازی نێرگز تێکەڵ بە هەنگوین بۆ لابردنی هەموو جـۆرە کرمێـک باشـە. سـەلکی پیـازی نێرگـز تـێکەڵ بە شـیری گـامێش یـان بـزن بە ڕووی سەلیقەوە بۆ بزواندنی ئالەتی پیاو باشە.[2]

خەتمی، هێرۆ، هیرۆ، هەڵمەڵە، هەرمەڵە[3]

ئـازیزان بەڕاسـتی بەرامـبەر گـوڵە هێـرۆیش هەر خـۆم بە قەرزار ئەزانـم. چـونکە لە پەرتووکی گژوگیا و ئاژەڵدا مافی خۆی نەدراوەتێ. بۆیە بە پشتیوانی خـودا سـوودەکانیتان بۆ باسٚ ئەکەم با هێرۆ گلەییمان لێ نەکات. هێرۆ و تـۆڵەکە هەر دوو لە بنەمـاڵەیکن. زۆر بەسوودن بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی. بە لاتینی پێی ئەوترێ: ئالتە [Althaea]. وشەیکی یۆنانییە یانێ شیفا. هێرۆ هەموو جۆرێکی هەیە واتە سپی، سوور، ڕەش، پەمەیی، ورد و دورشت، گەورە و بچووک. حەزی لە جێگای شۆرەکاتە و گوڵەکانی سەرنجڕاکێشە. وا بەناوبانگە ئەم گوڵە لە [کیشوەری] ئاسیا هـاتووە. مـادەیکی ئارامبەخشـی تیـایە کە نەرمـی بەخشـە. ئەم گیایە نەسیجەکانی لاشەی مرۆڤ کە لە ئاکامی نەخۆشی بۆگەنییەوە (الـتعفن) شـڵەژاوە و سەخت بووە، نەرمی ئەکاتەوە، لە کۆنەوە تا ئێستا بۆ تاولەرز و گرانەتـا و تـکەی لـووت و تەنگەنەفەسی و کۆکەڕەشە و ژانەسەر بەکار هاتووە. تەواوی گوڵ و گەڵا و ڕەگەکـانی بـۆ دەرمان ئەبێت. چەندە بۆ دەرمـانی دەروونـی ئەشـێت ئەوەنـدەش بـۆ دەرمـانی دەرەکـی بەسوودە. لە هەر دوو حاڵەتەکەدا مادەی نەرم و نیانی تێدایە. هەروەها بۆ ئـازاری سـینە و قوڕگ (ذات الرية) و ئاوساوی و دومەڵ و پەنـجە و نینـۆک و قـول و قـاچ باشـە. جـگە لەمانەش بۆ گورچیلە و ڕێـڕەوی میـز و میزڵـدان و نەخۆشـیەکانی گەدە ئارامبەخشـە. بـۆ ئەوانەی نەخۆشی سەرعیان[4] هەیە یـان سـەریان تەواو نـیـە ئـاوی ڕەگـی هێـرۆ تـێکەڵ بە

۱. وشەکە فارسییە. هەمان منالّدان و کۆندامی زێ
۲. کتێبی قانون فی الطب ئەبووعەلی سینا، بەرگی ۲ لاپەڕە ۲۳۰ [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]
۳. بە فارسـی (خطمـی)، عەرەبـی (الخطمیـة) و لاتـین (Alcea spp.). چەنـدین جـۆر گـوڵە هێـرۆ لە کوردەواری هەیە، بۆ نموونە: A. kurdica, A. mouslemsis, A. aucheri
٤. هەمان (صرع) واتا فێداری

ئاردی جۆ وەکوو خەنە بیگرنە سەر چەند جارێک بە تاشراوی چاکی ئەکات و دێتەوە سەرخۆی. گوڵ و ڕەگی هێرۆ بە کوڵاوی غەرغەرەی پێ بکرێت بۆ قورگ و پووک و دەم و ددان دەرمانە. ڕەگەکەی پاک بکرێت و بە ددان بیجووی باشترین سیواکە و دەرمانیشە. گوڵ و گەڵای هێرۆ ئەبێ لە هاویندا لە دوای پشکوتن تازە بە تازە کۆ بکرێتەوە و لە جێگای پاک و سێبەردا وشک بکرێت، بەڵام ڕەگەکانی لە پاییزدا پاش هەڵکەندن بشۆرێتەوە و پاک بکرێتەوە. ئینجا لە شوێنی سێبەردا وشک بکرێت. ئەبێ زوو زوو سەروژێر بکرێت بۆ وشکبوونەوەی بە یەکسانی.

تووی هێرۆ لە بەهاردا باش دەڕوێت. بە قەڵەمێش هەر دەڕوێت. شێوەی خواردنی مشتێ لە گوڵی هێرۆ لە ناو یەک لیتر ئاودا بکوڵێنرێت یان دەم بکرێت ڕۆژێ دوو یان سێ فنجانی[1] لێ بخورێتەوە. گەڵاکەشی بە هەمان شێوە ڕەگەکەیشی پاش پاک کردن یەک مشتی بچووک لەناو لیترێک ئاودا دەکوڵێ ژەمێ یەک فنجان بخوات، بەڵام بۆ تەنگەنەفەسی و سینەتوندی ۱۵ گرام گەڵای وشکی هێرۆ و پارچەیکی بچووک لە ڕەگەکەی لە ناو لیترێ ئاودا یەک کاژێر دەیکوڵێنی لە پاش پاڵاوتن لە یەک ڕۆژدا دەخورێتەوە.

شەربەتی هێرۆ: یەک مشتی بچووک لە ڕەگی هاڕاوی هێرۆ لەگەڵ پەرداخێ ئەلکۆڵ (ئەسپرتۆ) لەسەدا نەوەدوپێنج لەگەڵ نیو لیتر ئاودا و سەدوپەنجا گرام شەکر پێنج خولەک بیکوڵێنن ئەبێتە شەربەتی هێرۆ.

گەردی هاڕاوەی هێرۆ: لە ڕەگی هێرۆی هاڕاوە و واڵابێژ بۆ مولەیینبوون، واتە نەرم و نیان کردنی ڕیخۆڵەکان ڕۆژانە لە سێ تا چوار گرام لەم بێژراوەیە لەگەڵ دوو گرام گەردی شیرینبەیان[2] شەکری فرکتۆز و لاکتۆزی تێکەڵ بکرێت، ئینجا بیخۆن.

دەستەنەرمە: بۆ ماسیویەکانی چاو شەوانە یەک کەوچکی قاوە لە گوڵی هێرۆ ئەکەیتە ناو یەک پیاڵە ئاوی کوڵاتو.، پاش پێنج خولەک بیپاڵێوی و ئاوەکەی بخواتەوە و گوڵەکەیشی بخاتە سەر چاوی چاک ئەبێت.

گەرماوی دەست و پێ بە هێرۆ: ڕۆژانە دوو جار دوو گرام گوڵی هێرۆ لەناو یەک لیتر ئاودا دەم بکرێت. (پێ بگات و بکوڵێنرێت). ئینجا دەست و پێ بخاتە ناوی زۆر ئازاری لا دەبات.

---

۱. کووپ

۲. (شیرینبیان) وشەیەکی فارسییە. هەمان مێکووک یا بەلەک

غەرغەرە و پاککردنەوەی گەروو: یەک پارچەی بچووک ڕەگی هێرۆ، دە گرام (مریەم گوڵی)،[1] دە گرام گوڵی شەقایەق،[2] لەناو سێ یەکی لیترێکی ئاودا دوو خولەک بکوڵێت دوای پاڵاوتن غەرغەرەی پێ بکات. بۆ کۆکە، قورگ هاتنە یەک، ئانژین، ئازاری قەفەسەی سینگ، برۆنشیت واتە کۆکەی بێ بەڵغەم باش و بەسوودە.

گوڵاڵەسوورە، [گوڵە خەندەران، گوڵە مەمۆڵە، گوڵە بەوی، نانودۆبڕ، کاسەشکێنە][3]

لە کتێبی گژوگیا و ئاژەڵدا لاپەڕەی ۱۲٦ باسی گوڵاڵە سوورە کراوە، بەڵام زۆر بەکورتی. بۆیە ئێستا بە پێی توانا هەوڵ ئەدەم ئەو گوڵەسوورە جوانە بە باسە پڕ سوودەکانی، ئێوەی خۆشەویست دڵخۆش بکەم. ئەم گوڵە سوور و زەرد و سپی و پەمەیی و جۆریکەشی هەیە. لە هەموو جێگایکی کوردستان لە دێم و بەراودا و لەناو دەغڵ و دانیشدا زۆر دەڕوێت. پێش پشکوتنی گوڵەکەی لە کیسەیکی سەوزدایە. کاتێ گەیشت گوڵە سەوزەکە دەکرێتەوە و گوڵەکە بە ڕەنگە ڕازاوەیەکەیەوە کێڵگە و زەوییەکان دەڕازێنێتەوە. ئەم گوڵە لەگەڵ گوڵی خاشخاش و شەقایەقدا لە یەک بنەماڵەن، بەڵام خاشخاش مادەی تریاکی تێدایە و لە شوێنی خۆیدا باسی ئەکەین، تا ڕادەیک سوودەکانیان لە یەک نزیکن. لەم گوڵانەدا مادەی ڕۆدئین هەیە کە مادەیکی ئارامبەخش و نەرمبەخشە وە هیچ جۆرە مەترسیەکی تیا نییە، بە زۆری لە تورکیە و بولغارستان دەڕوێت.

لە گۆڕی فێرعەونیشدا دۆزراوەتەوە. مانای وایە باری دەرمانسازی ئەم گوڵە زۆر کۆنە. مادەی گەرمی تیایە. بەڵغەم لا ئەبات. سینگ نەرم ئەکات. دەرمانی چوار گوڵ لەم گوڵانە و پەنجەپشیلە[4] و تۆڵەکە دروست ئەکرێت کە بۆ نەخۆشی باشە و ئەگەر گوڵی هێرۆ و وەنەوشەشی تێ بکرێت زۆر کاریگەرتر دەبێت. ئەم گوڵە شەقایەقە بۆ ئەوانەی بێ خەون زۆر باشە جا گەورە بێت یا بچووک، قەڵەو بێت یا لاواز. بۆ ئەوانەی زوو هەڵدەچن، واتە تەبیعەت گەرمن یان ناتەواون لە لاشە و گەدەدا دەرمانێکی چاکە، بەڵام خۆراکی بە ئەندازەی تایبەت بێت. لە کاتی کۆکردنەوەی ئەم گوڵە ناسکەدا ئەبێ وەستایانە

---

١. (مریم گلی) وشەیەکی فارسییە. هەمان گوڵەپووران. بە لاتین Salvia multicaulis.

٢. [شقایق] وشەیەکی فارسییە.

٣. فارسی (شقایق، لالە داغدار)، عەرەبی (الخَشْخاش المَنْثور، زغلیل، الخَشْخاش الشائع) و لاتین (Papaver rhoeas). هەروەها لە فارسیدا (Glaucium grandiflorum) هەر بە (شقایق شاخدار، شقایق) دەناسرێتەوە. لە کوردیدا ئەمە بە شیرینشاتەڕە کێویلە دەیناسن.

٤. لەوانەیە مەبەستی گیای پاپشیلە و چنارەکەڵە (بە فارسی آلالە و لاتین Ranunculus asiaticus) بێ.

کۆ بکرێتەوە و دوای پشکووتن و تازەبەتازە و نابێ هیچ شتێکی دیکەی تێکەڵ بێت. لەسەر پارچە قوماشێک لە شوێنێکی سێبەردا وشکی بکەیتەوە. پاش وشکبوونەوە ئەگەر لە شووشەدا هەڵبگیردرێت باشترە و سەری قەپات بێت.

شێوەی بەکارهێنانی: بۆ ئەوانە کەمخەون یان مێشکیان هیلاکە، شەوانە پێش خەوتن دوو گرام ئەکەنە ناو یەک پیاڵە ئاوی کوڵاو و ژێرپیاڵەیک بکە سەریا و پاش چارەکێک سارد دەبێتەوە و دوای پاڵاوتن بیخۆنەوە. ئەگەر سێ گرام دەنکی خاشخاش بکوڵێنی بۆ منداڵ دوو کەوچک و بۆ گەورە چوار کەوچک چێشت بخواتەوە خەوی لێ دەخات. هەر ئەم کوڵاوە بۆ قورگ و کۆکە و دەم و ددان بە قومەقومە بەکاری بهێنە زۆر بەسوودە. مشتێ لە گوڵ و گیای شەقایەق لە ئاودا بکوڵێنە دەست و پێی پێ بشۆی زۆر بەسوودە. تێکەڵی پاککراوی گوڵ و گەڵای شەقایەق بۆ سکچوون بەکار دێت. دەستەنەرمەی گوڵی شەقایەق بۆ سەرچاوی چاوئێشاو باشە. ئەگەر چای زیرفۆن[1] تێکەڵ بەم دەستەنەرمەیە بکرێت باشترە. هیوادارم گوڵاڵەسوورە گلەییمان لێ نەکات.

هەمیشە بەهار، [هەمیشەوەهارە، گوڵە کەسکە][2]

هەمیشەبەهار دوو جۆرە بێستانی و کێوی [هەیە]. باخیەکەی گوڵ و گیای زۆری بە دەورەدایە، بەڵام کێویەکەی کە لە دەوروبەری کێڵگەکاندا ئەڕوێت و گوڵی زەرد و نارنجییان[3] هەیە. وەکوو بێستانییەکەی پڕگوڵ و گیا نییە، بەڵام لە بارەی دەرمانیدا لەیەک نزیکن. ئەم گوڵانە بەیانیان زوو ئەکرێنەوە و لە عەسردا سیس ئەبنەوە. جیاوازیان تەنها لە گوڵ و گەڵادایە. لە زانیاری و گیاناسیدا هەر دوو بە یەک گوڵ ئەناسرێن. زۆر جاریش گوڵی هەمیشەبەهار بە گوڵی قاسد [قاصد][4] ئەزانن، بەڵام وا نییە. ئەم گوڵە لە زەمانی کۆندا بۆ ئاڵۆزی ڕیخۆڵە و نائاسایی جگەر و جێگای دەمی مار و دووپشک و باقی جڕوجانەوەر بەکار هێنراوە. هەر لەم گیایە قەترەی چاو دروست کراوە بۆ هەڵماسینی (التهاب) چاو. هەروەها بۆ هەموو جۆرە ئیلتهابێک بەکار هاتووە، بەڵام ئەمڕۆ

---

١. بە فارسی (نمدار، زیزفون)، عەرەبی (شجرة الزيزفون) و لاتین (Tilia tomentosa).

٢. بە فارسی (همیشەبهار، آذرگون)، عەرەبی (الأذريون الطبي، البكورية الطبية) و لاتین (Calendula officinalis).

٣. ڕەنگ پرتەقاڵی

٤. [گل قاصد] وشەیەکی کوردی نییە. کوردییەکەی دەبێتە تاڵیشکە. بە عەرەبی (طرخشقون، الهِنْدَبَاءُ البَرِّيَّةُ) و لاتین (Taraxacum officinale).

هەمیشـەبەهار بە نـاوی مـادەیکی بەهێـز بـۆ ئـارامکـردنەوەی گرژبـوون (تقلصـات و تشنجات) ناسراوە. هەروەها بۆ نەخۆشیەکانی کۆکەڕەشە، دڵەتەپە، بێخەوی و تێکچوونی ئەعساب بەکار دەهێنرێت. وە کارێکی تەواو دەکاتە سەر جگەر و توورەکەی سەفرا، پاک-کـردنەوەی خـوێن، عـارەقکـردنەوە و زۆر میزکـردن کە بە تـاقیکردنەوە دەرکەوتـووە. لە بەکارهێنـانی دەرەوەدا بـۆ گۆشـتەوزوونی بـرین، سـووتاوییەکان، سـەرمابردە، بـڕێ لە نەخۆشییەکانی پێست [وەکوو] ئەگزیما، ترەکینی پێست [و بابەتی دیکە]، دومەڵ، مێخەکە و بۆ بەرگری لە خوێنبەربوون بەکار هاتووە. ئەم گیایە زۆر بەسـوودە بـۆ ڕێکخسـتنەوەی عادەی مانگانەی ئەو کچانەی تازە دەکەونە عـادەوە و ئەو ژنـانەی چـوونەتە تەمەنەوە. بە مەرجێـک پـێش تـێکەوتن بە [عـادەوە] هەفتەیـک بەکـار بهێنرێـت. گەڵا و گـوڵی هەمیشەبەهار لە کاتی بەیانیانە کە خونچەی نارنجی ڕەنگی تازە پشکوتووە لە کـاتی تەڕی و تازەییـدا کـۆ بکـرێتەوە و لە سـێبەر و هەوای پاکـدا وشـک بکرێـت. ئەم گیـایە لە ئینجانەشدا ئەڕوێت، جوانیشە و دەرمانیشە. تووەکەی لە بەهاردا دەچێنرێت.

جۆری بەکارهێنانی: گوڵێکی هەمیشەبەهار لە ناو نیو پەرداخ ئاودا دەم ئەکرێـت و ڕۆژێ دوو هەتا سێ جار، جارێ فنجانێکی لێ دەخورێتەوە. بۆ ئازاری دەست و پێ، دوو یا سێ گوڵ بۆ یەک لیتر ئاو دەم ئەکرێت. ئاوی ئەم گوڵە بۆ پاککردنەوەی بـرین و گوڵەکەشـی بۆ چاککردنەوەی برین زۆر باشە. گەڵاکەی بـۆ لابردنـی مـێخەک و بـالووکە بەکـار دێـت. ئەویش نیو مشت گەڵای تازە یـان وشـککـراو پێـی بشـۆرێ یـان بە دەسـتەنەرمە بەکـاری دێنێت. کەوچکێکی ئاوی گەڵاکەی بۆ یەک پیاڵە ئاو بیخۆیتەوە بەرگری لە ڕشانەوە دەکات. گوڵێکی هەمیشەبەهار و گوڵە گەنمێک و گوڵێکی مـریەم نەخـوودی[1] لە یەک لیـتر ئـاودا دەم بکرێـت بیپـاڵێوی بـۆ دەرمـانی نەخۆشـیەکانی چـاو بەکـار دێـت. تـۆزی هـاڕاوەی هەمیشەبەهار بـۆ پەیوەسـت کردنـی دومەڵ و جـوانەزمە (حـب الشـباب) وە لابردنـی بە کەوچکێکی چێشت لەم تۆزە تێکەڵ بە ٥٠٠ گرام کەرە دەرمانێکی نایابی لێ پەیـدا دەبێـت بۆ ئەو نەخۆشیانە بەکار ئەهێنرێت.

هەمیشەبەهاری کێوی، [تووتنەکێویلە، گورگەکوژە][2]

---

١. کوردییەکەی دەبێتە سێبەرۆکە، میمنوخنە، گیا دایکەوبـاوکە و ئەداوبـابە، بە فارسـی (کلپـورە، مـریم نخودی)، عەرەبی (جعیدة) و لاتین (Teucrium polium).

٢. بە فارسـی (آرنیکـا، تنبـاکوی کـوهی)، بە عەرەبـی (زهـرة العطـاس الجبلیـة) و بە لاتـین Arnica montana).

ئەم گیایە ئەرنیکا و مونتاناشی[1] پێ ئەوترێ هەروەها تووتنە کێوێشی پێ ئەڵێن. لە ڕەگەزی گیای کاسنی هیندبایە. وە زۆر ناوی‌تریشی هەیە. ئەم گیایە لە شێوەی گوڵی مینادایە، گوڵەکانی زەرد و نارنجییە. بە زۆری لە کەژ و کێوەکان دەڕوێت. گەڵاکانی لە بنەوە بە دەوران دەوری لاسکەکەیا ڕواوە. بەشی سەرەوەی گەڵای دوو دوو بەرامبەر ڕاوەستاون. ئەم گیایە بەسوودە بۆ زنجیرەی دەرمانەکانی ئەعساب، دەزگای[2] هەرس، هەرس کردن، بۆرییەکانی خوێن، ئارەزووی خواردن (اشتها) ساف دەکات. بۆ ژان و نەزیفی خوێن، بۆ زیاد کردنی میز باشە. لەرز و تا تیمار دەکات و ئارامبەخشی هۆشە. بۆ سکچوونی خوێناوی،[3] نقرص [دەردەمیران]، کۆکەڕەشە (ذات الریة) و ئازاری سییەکان دەرمانە. هەروەها ئەبێتە هۆی پاکی و ئارامی ڕیخۆڵەکان. عادەی پڕ لە ئازاری ژنان تیمار دەکات. ئارنیکا واتە ئەم گیایە لە جیهانی گیاناسیدا بە ناوی یەک دەرمانی پڕسوود ناسراوە بۆ ئەو برینانەی بە زەبری لێدانی تێغ و شکستە دێنە کایەوە. جگە لەوانەیش بۆ یارمەتیدانی شانەکانی لەش زۆر بە دڵنیاییەوە باسی کراوە. بۆ ڕاگرتن و چاککردنی ڕژانی خوێن و بریندار‌بوون و لەجێ‌چوون چاکترین دەرمانە. ئاوی ئەم گیایە بۆ هەموو برینێکی قووڵ بەسوودە. زۆر سوودبەخشە بۆ ئەو دومەڵ و برینە کۆنانەی کە داودەرمان چاری نەکردوون.

ئەم گیایە واتە ئەرنیکا لە شوێنێکدا دەڕوێت، بە زۆری خاکەکەی مەیلی ترشی تیا بێت. لە کۆتایی بەهار و سەرەتای هاویندا دەڕوێت. ئەبێ پێش پشکووتنی گوڵەکانی کۆ بکرێتەوە. هەروەها گیا و ڕەگەکانیشی ئەبێ بە سەلیقە و زانیاری کۆ بکرێتەوە. گوڵ و گیا و ڕەگەکەشی ئەبێ لە سێبەردا وشک بکرێتەوە. ئەگینا سوودە دەرمانییەکانی دەڕوات. هەروەها خۆراک و بەکارهێنانی ئەبێ بە میزان و تایبەت بێت. ئەگینا تووشی سەرگێژی و لەرزین و ئازارت ئەکات. بە تازەیی هەرگیز دە تا بیست گرامی بۆ یەک لیتر ئاو بەکار مەهێنن. لەوانەیە دە گرام زیاتر پێویست نەبێت، بەڵام گوڵە وشکەکانی بگاتە بیست گرامیش زەرەری نییە. پاش دەمکردن و کوڵاندن بە وردی بیپاڵێوی. نابێ بە هیچ شێوەیەک گیای تیا بمێنێتەوە. چونکە لە قوڕگدا ئەوەستێتەوە و ئازاری ئەدات.

بەکار هێنانی بۆ ژیاندنەوەی هێز و زیادبوونی میز و زیادەی ئارەزوو کردنی خواردن و

---

۱. دیارە مەبەستی میرزا سدیق ناوە زانستیەکەیە.

۲. هەمان (دستگاه) فارسی، واتا کۆندام

۳. هەمان زەحیری

چارەسەرکردنی لەرز و تا، جاری یەک پیاڵەی لێ دەخورێتەوە. ڕۆژی دوو ژەم لە گەڵای ئەم گیایە کاتی بەکارهێنانی ئەتوانن بیست گرام لەناو یەک لیتر ئاودا دەم بکەن وەک چا. ڕۆژی یەک فنجانی لێ بخۆنەوە، بەڵام ڕەگەکەی لە حەوت گرام زیاتر نەبێت بۆ یەک لیتر ئاو تیایا بکوڵێت ئەمیش هەر یەک فنجان. بۆ چارەسەرکردنی نوقرس، ذات الریة، ژانی سینە، ١٥ تا ٢٠ گرام لە گوڵی وشکی ئەم گیایە بکەنە ناو شووشەیک ئەلکولی سپی بە خەستی ٩٠ پلە بخووسێت، تا ١٤ ڕۆژ دەستی لێ نەدرێت. دوای ڕۆژی یەکەم یەک دڵۆپ بکەنە ناو یەک فنجان دەمکراوی ئەم گیایە، ڕۆژی دووهەم دوو دڵۆپ، ڕۆژی سێهەم سێ دڵۆپ تا ماوەی حەوت ڕۆژ بە حەوت دڵۆپ. ئینجا دووبارە لە دڵۆپی یەکەمەوە دەست پێ بکرێتەوە. بۆ شۆردن و پاککردنی هەموو جۆرە برینەکان. لە ڕەگ و گوڵ و گیای ئەم گیایە ئاوێک دروست دەکرێت بەو شێوەی سەرەوە، بەڵام سێ قاتی خۆی ئاوی تێکەڵ دەکرێت. ئەبێ ئاگاداری مێقداری خۆراکی بن. ئەم گیایە لەوەش ئەچێ کەتێرەیشی[1] پێ بڵێن وادیارە خزمی چەقچەقە و کاسنییە.

گوڵە بەڕۆنە، گوڵە هەنگ،[2] ئەفسەنتین[3]

خوشک و برایانی ئازیز وەکوو پەیمانمان دابووێ بە پێشکەش کردنی هەموو زانیارییێک دەربارەی ئەو گژوگیایانەی کە دەستمان ئەکەوێت و لە پەرتووکی گژوگیا و ئاژەڵدا مافی خۆیانیان وەرنەگرتووە، وا لێرەدا باسی گیایکی دیکەتان بۆ ئەکەین کە ئەویش گوڵە بەڕۆنە یان گوڵە هەنگ ناوی زانیاریشی ئەفسەنتینە. ئەم گیایە گوڵی زەرد و تۆپە لاسکەکەی تووکن و خاکی ڕەنگە. تامی زۆر تاڵە بۆنەکەی توند و بەهێزە لە کەژ و کێوەکانی کوردستاندا زۆر دەڕوێت، بەڵام لە بیرمان نەچێت هی قەراخی ڕێگاکان باش نییە. چونکە

---

١. کەتێرە گیایەکی دیکە و لە شێوەی وێنجە و سێپەڕەیە و جیایە لەگەڵ تووتنەکێویلە.

٢. دیارە لە ڕوونکردنەوەی باسەکە مەبەستی تەنیا گیای ئەفسەنتینە. ئەوەی ڕاستی بێ لە زۆربەی ناوچەکانی کوردستان گوڵەهەنگ، گوڵە هەنگان و هەڵاڵە هەنگان بۆ گیای بە فارسی (بومادران زاگرسی، بومادران سرخسی)، عەرەبی (القیصوم، الأخیلیا) و لاتین (Achillea filipendulina) ناوی لێ دەبرێ. هەندێ جار بە گوڵەڕێزان (گوڵەمێز، گوڵەمێزە، گوڵەمارانە، گوڵەڕۆنینە، گوڵەڕۆنی)ـیش هەر گوڵە هەنگ دەگوترێ، بەڵام دیارە لە ناوەکەیشەوە دیارە کە هەنگ خۆشی لە گوڵە دێ و ئەوەی بەکرداری دیارە هەنگ خۆشی لە بۆژانەکە واتا هەڵاڵە هەنگان دێ. گوڵەڕێزان (بە فارسی گل بی‌مرگ، بە عەرەبی ذهب الشمس و الخالدة و لاتین Helichrysum arenarium).

٣. وەرکەمەر و گیابەند، بە فارسی (افسنتین، خاراگوش)، عەرەبی (افسنتین، شیح) و لاتین (Artemisia absinthium).

دووکەڵی گاز و بەنزینی ئۆتۆمۆبیلی پیا ئەچێت. ئەم گوڵە زۆر دەرمانێکی بەسوودە، بەڵام زیادەخۆری زۆر خراپە. چونکە مادەی ژاری تیایە وەکوو ئەنیسۆن و ڕازیانە وایە. لە ئەورووپا بەکار دەهێنرێت بۆ نەخۆشی ڕەوانی، سەرەتان یان شێرپەنجە، ڕشانەوە یان تاعوون، ئیفلیجبوون، هەڵپشکووتنی دەم و ددان، ئاسایی کردنی ئارەزووی خواردن و کرمی ڕێخۆڵە.

لە زمانی پزیشکێکی ئێرانیشەوە ئەم سوودانەی هەیە: بۆ لاوازی واتە مرۆڤ قەڵەو دەکات، عەرەقکردنەوە بۆ زیاد کردنی میز، زیادبوونی شیری ژنان، پاککردنەوەی بەڵخی سینە، گەشبوونەوەی ڕوخساری دەموچاو، زیادبوونی هێزی گەدە، چارەکردنی هەڵامەت و سەرما، سەفرا و تاڵی قورگ، زیادکردنی هێزی پیاوەتی، گەشکە (سەرع) و ماخۆلیا، سەرگێژی، کرمی ڕیخۆڵە، گرانەتا، نەخۆشی بۆگەنی (التعفن)، خواردنی ژار، جگەر، ڕۆماتیزم، کەمخوێنی و گرژبوونی ماسوولکەکانی لەش. ئەفسەنتین بە کوڵاوی تێکەڵ بە برنج و هەنگوین بۆ هەموو جۆرە کرمێک باشە. لە دروستکردنی حەبی گەنە گەنە بۆ لەرز و تا سوود لەم گیایە وەرگیراوە.[١]

بەکار هێنانی: ٥- ٢٠ گرام لەناو یەک لیتر ئاودا دەم ئەکرێت. ڕۆژی دوو فنجان لێ دەخورێتەوە.[٢] لە گەردی هاڕاوەی ئەفسەنتین دوو گرام، شیرین بەیانی [مێکووک] دوو گرام، تاڵە بەڵاڵووک[٣] دوو گرام و ئەنیسۆن نیو گرام تا پێنج ڕۆژ ڕۆژی دوو گرام لێی بخۆن کرم نایەڵی.

شەنبەلیلە، شملی، [شەمێلە، شەمبەلیک، شملیە][٤]

شەنبەلیلە جۆرە گیایکە بە تیرەی پەروانەئاسا[٥] ناو دەبرێت. گوڵەکانی ڕەنگ زەردن. شملی گیایکە لە ڕەسەنی شویت و وێنجەدایە لە ناو زیخ و جێگای وردەبەردانەدا زۆر دەڕوێت. زۆر کەس بەم گیایە ئەڵێن گیا ئیقباڵ، واتە خۆشبەختی. چونکە ئەم گیایە تێکەڵ بە هەزبی و پەروی[؟] مامیران، بۆ بەهێزبوونی جینس چەندین دەرمانی لێ دروست دەکرێت،

---

١. وەرگیراو لە صد گیاه و هزار درمان، [نووسین و وەرگێڕان: دکتۆر حسێن عێرفانی، وەشانخانەی سکە، تاران، ١٩٩٦]. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. ئەم گیایە بۆ ئافرەتی سکپڕ و زراو و نەخۆشی گەدە باش نییە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. دیارە مەبەستی (آلبالو تلخە)ی فارسییە. لە کوردیدا دەبێتە داری مەلهەم، مێلەو یا کنێر.

٤. [شنبلیلە] وشەیەکی فارسییە. بە عەرەبی (الحُلْبَة) و بە لاتین (Trigonella foenum-graecum).

٥. هەمان Fabaceae

بەڵام وەنەبێ هونەری ئەم گیایە هەر ئەمە بێت. شـملی لە دەزگـا و مـاڵی فیرعەونەکـانی میسرــدا جێگــای تــایبەتی هەبــووە. لەو زەمــانەدا لە بــاخ و باخــاتی فیرعەونەکانــدا پەروەردەکراوە و لە ڕێوڕەسمی مەزهەبیاندا بە نموونە نیشان دراوە. لە برێ شوێنیشدا بۆ پێویستی ئاژەڵ بەکاریان هێناوە. لە هەنـدێ کاتیشـدا بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـییەکانی گورچیلە، جگەر، ژارخواردووی خوێنی (تسمم الدم)، بینـایی چـاو، لەرز و تـا و هەمـوو جـۆری ژانەسـەرێک بەکـار هێـنراوە. شـملێ دوو جـۆرە: جـۆرێکی کێـویە و لە شـوێنە گەرمەکاندا دەڕوێت.[1] جـۆری دووهەمیـان لە باخچەکانـدا دەڕوێنرێـت و خۆبەخـۆیش لە هەموو شوێنەکاندا هەیە و هەر دوو جۆرەکە زۆر بەکەڵکن بۆ زیادەی وزە و بەشێکی زۆر لە دەزگاکانی لەشی مرۆڤ دەخەنە کار و جموجووڵ.

شملێ بۆ کەسانێک کە هێزی لەشیان لە ئەنجامی برێک نەخۆشییەوە لەدەسـت چووبێـت دەرمانە. چونکە مەیلی خواردن ڕێـک ئەکـاتەوە. ئەم گیـایە لە مـادە کانزاییەکـانی تێـدایە. هەروەها لە فسـفۆڕ و گۆگردیشـدا دەوڵەمەنـدە. بەهـۆی مەلوولەکـان و ماسـوولکەکانی لەشەوە دەژمێرێن و دەبنە هۆی جموجووڵی خڕۆکە سـوورەکانی خـوێن و تـازەکردنەوەی هێـزی ئەنـدامەکانی لەش. نـاتوانین بڵێـین ئەم گیـایە بـۆ نەخۆشـیێک دەسـت ئەدات و هیچیکە. بگرە بـۆ تەواوی نەخۆشـییە بۆگەنەکـان و کەمخـوێنی و کەممەیلی جینسـی و لاوازی و چەندین نەخۆشی دیـکە بەکـار دێـت. ئەم گیـایە لە جێگـای ئاهەکـداردا[2] باشـتر دەڕوێـت. زۆر پێویسـتی بە ئـاو نیـیە و دەتوانرێـت لە بەهارانـدا تـووەکەی بچینرێـت. هەروەها کاتێک گەیشـت دانە و کەلووەکـانی وەکـوو پـۆڵەکە و لۆبیـا وایە. ئەو کەلـووانە کۆی بکەنەوە لە جێگای پاکدا وشک بکرێتەوە و تووەکەشی باشترین دەرمانە. بەکارهێنانی کەوچکێکی قاوە لە هاڕاوەی تـووەکەی تـێکەڵ بە هەنگـوین ڕۆژی دوو جـار. مشـتێک لە تووەکەی بۆ لیترێک ئـاو چارەکێـک بیکـوڵێنە و ڕۆژی سـێ فنجـانی لـێ بخـۆرەوە و ئـاوە کوڵاوەکەی بۆ شوێنی ئازار باشە و بینین بەهێز ئەکات. ئەو ئاوە بپرژێنە ناو جل و بەرگ و کەلوپەلدا وردەجانەوەر دوور دەخاتەوە.

---

١. بەپێی فەرهەنگی ڕووەکناسی کوردستان لە کوردەواری چەنـد جـۆر شـملێ کێفی هەیە: Trigonella elliptica=T. fasciculate, T. monamtha subsp. Geminflora, T. monamtha subsp. Noeana, T. corulescens, T. arcuate, T. uncata, T. aurantica, T. spruneriana, T. tehranica

٢. زەویەک مادەی قسڵی تێدا بێ.

مەرزەنجۆش [هەزبی تاڵە، هەزبۆ تاڵە، هەزبی ئاوی، جاترە تاڵە، جاترەی مێرگان][1]

ئەم گیایە کێوی و ماڵیشی هەیە. بە هەر دووکیان دەڵێن تیرەیی لبیریسیان[؟].[2] بەگشتی بۆن و بەرامەیان خۆشە و بۆ دەرمانسازی بەکار ئەهێنین، وەکوو بێخەوی، گرژ بوونی دەمارەکان، فێ (صرع)، تووڕەبوون و هەڵچوون. ئەمانیش هاوتای نەعنا و هەزبێن واتە ئاویشیان لێ ئەگیرێت و گوڵی ورد و بچووک و سپیان هەیە، وەکوو کەڵافە تێکەڵ بە یەک بوونەوە. بەکارهێنانی ئەم گیایە لەمێژە باوە بۆ دامرکاندنەوەی تووڕەبوون، هەڵچوون و هێواش کردنەوەی دەمارەکان، نەخۆشی ژنانە، میزگیران، هەناسەگیران، نەخۆشییەکانی چاو و پەڵەی سەرسپێنەی چاو. هەموو جۆرە برینێک کە لە ئەنجامی لێدان و کوتراوییەوە پەیدا بوویێت یان لە جێچوونی جومگەکان و ڕەگ‌بەڕەگ[بوونەوە]، دیسان بۆ کەمکاری گورچیلە و جگەر و سییەکان و ڕەحمی ژنان، دەرمانە. بۆ دڵەکوتێ و بێخەوی، هەست کردن بە قورسی سەر و لەش زۆر بەسوودە. بە پلەی دووەم زۆر بەسوودە بۆ گەدە و ڕیخۆڵەکان و توانای وزە پەیداکردنی هەیە. توانای بزواندنی ڕژێنەکانی عەرەقی هەیە. لەمانەش زیاتر توانای ڕاماڵینی ژاراوی لەشی مرۆڤی هەیە بە شێوەی بخۆر واتە هەڵمژینی هەڵمەکەی بۆ فراوانکردنی بۆری هەناسە و سییەکان زۆر باشە. هەروەها بۆ نەخۆشییەکانی سەرما وەک هەڵامەت و قوڕگ و سینەتوندی (قصبات) زۆر بەسوودە. لە ڕێگای غەرغەرەوە بۆ هەڵماسیوی پووک و دەم و ددان و لووت سوودبەخشە. لە مەڵهەمەکەی کەڵکی زۆر وەردەگیرێ بۆ دەم و ددان و زۆر شتی دیکەش. ئەم گیایە ئەبێت شێوەی پەیداکردن و بەکارهێنانی بزانرێت. چونکە سەرما زوو کاری تێ دەکات. بۆیە پێویستە لە حەوش و دێبەری تایبەتیدا، لە شوینی هەتاو و گڵەسوورەدا پەروەردە بکرێت. گوڵ و گیاکەشی ئەبێ بەیانیان لە دوای وشک‌بوونەوەی شەونم کۆ بکرێتەوە و لە شوێنی پاک و سێبەردا ئاوێزان بکرێت بۆ وشک کردن.

بەکارهێنانی بەژەمی زۆر چاک نییە. بۆیە ئەبێت ئاگادار بین و زیادەخۆری لێ نەکرێت. بۆ ئارامبوونەوەی هەڵچووەکان (تهیج) دە گرام بۆ یەک لیتر ئاو دەکوڵێت و شەوی یەک فنجان پێش خەوتن دەخورێتەوە، بەڵام بۆ زیادە هێز و توانای چل گرام لە گیای وشکی هەزبێ‌تاڵە لە یەک لیتر ئاودا دەم دەکرێت. بەیانی و ئێوارە دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە

---

١. بە فارسی (مرزنگوش)، عەرەبی (المَرْدَقُوشُ الكَبِيرُ، البَرْدَقُوشُ، المَرْزَنْجُوشُ، العَنْقَزُ، الأَنْجَرَكُ، المَلُّولُ، المَرْدَكُوشُ) و لاتین (Origanum majorana).

٢. سەر بە تیرەی (Lamiaceae)ـیە.

بۆ هەرس دوای نان و بۆ ئیشتیها پێش نان. نیو مشت لەم گیایە بۆ یەک لیتر ئاو دەم دەکرێت و دەست و پەلی پێ دەشۆرێت سوودی زۆرە. ڕۆنەکەی بۆ هەموو ئازارێک باشە. کە جێ ئازارەکەی پێ بهەنوێ، بۆ وەرگرتنی ڕۆنەکەی دوو مشت لەم گیایە بکەرە ناو دوو پەرداخ ڕۆن زەیتوون و ماوەی نیو کاژێر لە ناو حەمامی گەرم دەیکوڵێنی و دەیپاڵێوی و بە ڕۆنە پوختەکە شوێنی هەموو ئازارێکی پێ بهەنووی. بۆ لابردنی بۆگەنی قورگ و دەم و ددان مشتێک لەم گیایە لەناو لیترێک ئاودا بکوڵێنە و زوو زوو قومقومە و غەرغەرەی پێ بکە. بۆ بەربوونی دەنگ شەربەتی هەزبێتاڵە تێکەڵ بە شەربەتی هەنگوین یان شەکراو بکە، بەڵام گیاکە با تازە بێت نەک بە وشکی. کەوچکێکی چا بۆ پەرداخێک شەربەت. تۆزێ هاڕاوەی ئەم گیایە تێکەڵ بە دەرمانی دان بکرێت سوودێکی زۆر بە ددان دەبەخشێ. بۆ گرژبوونی دەمارەکان دوو گرام دەکرێتە پەرداخێک ئاوی کوڵهاتوو عەسران دەخورێتە. بۆ نەخۆشییەکانی سیاتیک، کۆکەڕەشە و سنگگیران چوار گرام هەزبێتاڵە و چوار گرام ئەنیسۆن و چوار گرام ڕۆزمارین لەناو یەک لیتر ئاودا دەم دەکرێت و بە فنجان دەخورێتەوە. بۆ ناو چێشت و چێشتخانە وەک بەهارات بەکاری بهێنە.

[دڕکەبەرانە، دڕکەدەوا،] خاری مقدس، دڕکە پیرۆزە، [زمانەگۆڵە، چەقڵە گەزگەز][1]

ئەمیش جۆرە گیایکە ناوی زانیاری بە لاتینی سێنسیکۆس بێندیکتۆسە. ئەم گیایە بە کوردی پێی دەڵێن وڕەبۆسکە.[2] لە پەرتووکی گژوگیا و ئاژەڵدا باسێکی لێ کراوە. لە ناو ڕانەمەڕ و ئاژەڵدا تەنها گوێدرێژ حەز لە خواردنی ئەیکات. ئیتر نازانین چی تیا دۆزیوەتەوە وا نایخوات. ئەم گیایە بە تیرە گیای مەرکەبیان[3] دەناسرێت. لەناو ئەم تیرانەدا گژوگیای دەرمانی زۆر هەن. هەروەها کۆمەڵە گیای دڕکاویشیان پێدەڵێن وەکوو خار مقدس، گوڵپەر، شەقاقل، حرشف، قنتریۆن، گوڵی گەنم، خارخاسک، تویسیەکەرانە و چەند جۆرێکیتریش. ئەمانە هەموویان لە باری دەرمانسازییەوە لەرز و تا لا ئەبەن، میز زیاد ئەکەن، گەدە ساف ئەکەن، بەڵام دوو جۆر لەمانە کە سوودی دەرمانیان زیاترە لەم پەرتووکەدا باسی دەکەین. یەکێ لەوانە کە ناوە فارسییەکەی لە کتێبی

---

۱. بە فارسی (خار مقدس)، عەرەبی (القنطريون المبارك) و لاتین (Cnicus benedictus).

۲. بەپێی توێژینەوە مەیدانییەکانم و کتێبی (گیاهان دارویی کردستان) وڕەبۆسکە (Anthriscus sp.) شێوەی لە هەلامە و مەندێ دەچێ و جیاوازە لەگەڵ ئەم گیایە.

۳. [مرکبان] هەمان Asteraceae

گیاناسیدا بە (خاری مقدس) ناو براوە، دووەم بە ناوی (سیلیبۆم ماریانۆم)[١] ناو براوە، لە پەرتووکی فارسیدا بە ناوی حەرشێف مریەمی، لە پەرتووکی ئەڵمانیدا بە ناوی کەنگر وەحشی ناو براوە.

ئەمانە لە هەموو شوێنێکدا زۆرن. ئێستا لە گردی سەیوان لە سلێمانی زۆر هەیە و زۆرتر حەز لە جێگای وشک و کەم ئاو دەکات. ئەم گیایە نێرەکەی یان کرۆکەکەی زیاد لە مەترێک بەرز ئەبێتەوە. گەڵاکانی لە بنەوە پانە و برگە برگەیە. ناوی کرۆکەکەی کلۆرە گوڵی زەرد و پەمەیی هەیە. لە ناوڕاستی بەهارەوە تا یەکەم مانگی هاوین لە گوڵ کردندایە. ئەمیش وەکوو باقی گیا دڕکەکان مادەیکی دەرمانی دژی لەرز و تای تیایە. دەزگای هەرس بەهێز دەکات و ئیشتیهاهێنەرە. بۆ ترشەڵۆکی گەدە دەرمانە. هەروەها دژی کرمی ناو ڕیخۆڵەکانە. بەرگری لە خوێنبەربوون دەکات. بۆ ئەوانەی مایەسیرییان هەیە بیکوڵێنن و ئاوەکەی بکەنە ناو تەشتێک و تیایدا دانیشن تا یەک حەفتە ڕۆژی کاتژمێرێک. هەروەها بۆ شۆردن و پاککردنەوەی هەموو جۆرە برینێک ئاوەکەی باشە. بۆ برینی دوومەڵ سوودبەخشە. بۆ بەکارهێنانی دەروونیش کەڵکبەخشە، بەڵام زۆر خواردنی ئەبێتە هۆی ڕشانەوە. بۆ ئەوانەی ژار بخۆن یان تووشی ژارگرتوویی بن (تسمم) زۆریان بدرێتێ زەرەری نییە بۆ ئەوەی بڕشێنەوە.

شێوەی بەکارهێنانی: هەموو ئەو نەخۆشییانەی باسمان کرد یەک مشت لە گەڵای تەڕی یان نیو مشت گەڵای وشکی لە ناو لیترێک ئاودا بکوڵێت هەموو ڕۆژێک لە پێش نان خواردندا سێ ژەم یەک پیاڵە بۆ بەرگری لە خوێنی برین و شۆردنی یەک مشت لە ناو لیترێک ئاودا دەکوڵێ، پاشان برینەکەی پێدەشۆرن. بۆ تەنتوور[٢] یەک مشت لەم گیایە پاش کوڵان تێکەڵ بە بەشێک ئەلکول هەشت قاتی ئاو بێ. هەموو ڕۆژێک پێش نیوەڕۆ نیو پیاڵە بخواتەوە. بۆ حەمامیش وەک بەکارهێنانی بۆ مایەسیری [باشە].

حەرشیف، [چاوبازە، کەلووغان، کەلغان]

---

١. بە کوردی چاوبازە، کەلووغان و کەلغان، بە فارسی (خار مریم، مارتیغال)، عەرەبی (السلبین المریمي، الخرفیش) و لاتین (Silybum marianum).

٢. جۆرێک لەو مادانە دەدەرچی کە بۆ پاککردنەوە بەکار دێت و بۆ ناوسکیش. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

حەرشیف مریەمی یان کەنگر فەرەنگی[1] کە بە چەند ناوێکی جۆراوجۆر ناو دەبرێت وەکوو خارنوقرە، خارشیری کەنگرە وەحشی بە کوردی وڕەبۆزکە[2] لە تیرەی سۆڵانە، بەڵام سۆڵان نییە. کە لە پەرتووکە زانیارییەکاندا بە تیرەی گیای وەرکەیان[3] ناو دەبرێت. ئەم گیایە خاوەن گوڵێکی جوانە، بە زۆری سپییە. بە سەر تۆپی گوڵەکەوە گوڵی زەردی ناسک دەر ئەکات. کۆمەڵە گوڵێکی سووریش لەناو گوڵە زەردەکاندا خۆی دەنوێنێ و ئەمە دوو ساڵ دەمێنێتەوە. بەرزیەکەی زیاتر لە مەتر و نیوێک دەبێت. لە مانگی یەکەم و دووهەمی هاویندا گوڵ ئەکەن. ئەم گیایە خۆی خۆڕسکە و لە جێگای زیخ و بەرد و بەرداویدا زۆر دەڕوێت. تەواوی بەشەکانی ئەم گیایە بە گوڵ و گەڵا و ڕەگەوە زۆر بەهێزن بۆ گەدە، دەروون ساف دەکەن، دژی لەرز و تا نەرم و نیانن بەکار ئەهێنرێ و بەسوودە بۆ گیراوی واتە قەبزی، زەردۆیی، بەردی کیسەی زراو، ماسیوی جگەر، هەروەها بۆ جموجووڵی خوێن، خوێنبەربوون، بەربوونی خوێنی لووت، برینی دەمە گوێزان[4] و بۆ سووڕی مانگانەی ژنان، ئارامبەخشە. خوێنی ناو دەمارەکان بەهێز دەکات. بۆ ماسوولکەکانی دڵ و سەرەگێژە دەرمانە. هەروەها بۆ هەڵچوونی خوێن پژاوەکانی لەشی ئادەمیزاد (ئەنسجە) هەموویان بەم گیا چارەسەر دەکرێن. بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کەوا بەروبوومی ئەم گیا بۆ ئارامکردنەوەی هەموو شێوەیکی خوروخۆ (حەساسیەت) یان ئەو ناڕەحەتیانەی لە سەفەری دەریا تووشی مرۆڤ دەبێت یان لەناو ماشین و فڕۆکە بەرگری لە ڕشانەوە و گێژی و وڕی دەکات. هەروەها بۆ هەڵامەت، برک و کۆڵنج و سەرمابوون بەسوودە. گەڵاکەی لە دوای مانگی بەهاردا کۆ بکرێتەوە باشە و لە سێبەردا وشک بکرێتەوە. دانەکەی لە ناوەڕاستی وەرزی هاویندا و گەڵاکانیشی لە پایزدا.

شێوەی بەکارهێنانی: بۆ بەهێزبوون و توانایی لەش، لە گەڵا و ڕەگی ئەم گیا ئەندازەیک بکوڵێنی ژەمێ یەک پیاڵە، جاری دوو گەڵا و پارچەیک لە ڕەگەکەی و چەند دەنکیک لە تووەکەی لەناو لیترێک ئاودا بکوڵێنیت. ڕۆژی سێ پیاڵەی لێ بخۆرەوە بۆ لەرز و تا و جگەر و تێکچوونی سووڕی گەڕانی خوێن بەسوودە. دیسان بۆ نەهێشتنی بۆگەنیەکانی

---

١. کەنگرفەرنگی لەگەڵ گیای چاوبازە جیاوازە. چاوبازە بە فارسی (آرتیشو، کنگرفرنگی)، عەرەبی (خرشوف) و لاتین (Cynara cardunculus var. scolymus).

٢. هەمان وڕەبۆسکە. پێشتر باسمان کرد کە وڕەبۆسکە ئەم گیایە نییە.

٣. هەمان [ورک] یا Rosa persica، جیاوازە لەگەڵ ئەم ڕووەکانە.

٤. واتا برینێ بەهۆی تیغی ڕیشتاشینەوە بێ.

خوێن و برین پاککردنەوە، گۆشتەوزوون هێنانەوە هەموو جۆرە برینێک لە ١٠ هەتا ١٥ گرام لە گەڵای تازە یان وشکی ئەم گیایە لەناو لیترێک ئاودا بکوڵێت و بەکار دێت بۆ دژی خوروخۆ. تۆ و دەنکەکانی ئەم ڕووەکە دەکوڵێنرێت لە سێ تا پێنج گرام لە تۆوەکەی لەناو یەک لیتر ئاودا دەکوڵێ هەر شەش کاژێر جارێک پڕە کەوچکێکی چێشتی لێ دەخورێتەوە. بۆ سەرگێژی بە هەموو جۆرەکانییەوە یەک گەڵا لەگەڵ دوو گرام لە تۆوەکەی چڵیکی بچووک لە ڕەگەکەی لەناو لیترێ ئاودا بکوڵێت دوای نیو کاتژمێر، لە دواییدا بە هەنگوین شیرینی بکات ژەمی یەک پیاڵەی لێ بخوات نیو کاتژێر پێش دەست پێکردن بە سەفەرەکەی هیچ گیروگرفتێکی گێژبوونی تووش نابێت.

گوڵە گەنم، قنطورین، [تاڵوو، تاڵی، تاڵک]: Centaurea cyanus[1]

وا مەزانن گوڵی گەنم بە گەنم ئەڵێم، بگرە جۆرە گوڵێکە لەناو گەنمدا دەڕوێت هەر وەکوو گەنم وایە، بەڵام جیاوازییەکەیان ئەوەیە ئەم گەنمە لە گەنمە لە گەنمە ڕەسەنەکە واتە گەنمی ئەسڵی باڵای بەرزترە، ڕەنگی شینی ئاویە وەکوو گەنم دانی تیا نییە، دانێکی زۆر وردی لاوازی هەیە، بە زۆری لەناو گەنم و قەراخی گەنمدا دەڕوێت. لە کاتی دوورینەوەدا تێکەڵ بە گەنم دەبێت. ئەم گوڵە بە تیرە گیای مورەکەبان ناو دەبرێت و ناوی زانیاری[2] لە سەرەوە نووسراوە. لە گەنم باڵای بەرزترە، گەڵاکانی باریکە و لاسکەکانی ناسکە. ئەم گیایە بەکار دێت بۆ جگەر و کۆکە و هەڵامەت و ئاوبەن و لاوازبوونی گورچیلە و زیادبوونی میز. ئاوەکەی بە دڵۆپە بۆ چاو بێ وێنەیە. ئەم گوڵە لە هاویندا دەبێ کۆ بکرێتەوە لە کاتێکدا کە گوڵە ڕەنگ شینەکەی تازە دەپشکوێت و لە سێبەردا وشک دەکرێت، بەڵام ئەگەر گەنمێک دەرمانڕێژ کرابێت ئەم گوڵە کەڵکی دەرمانی نامێنێت. بۆیە پێویستە ئاگاداری ئەوە بکەین.

شێوەی بەکارهێنانی: بۆ کۆکە و سینەتوندی و ناتەواوی جگەر مشتێکی بچووک لەم گوڵە گەنمە لەناو لیترێک ئاودا دەم بکرێت و ڕۆژی سێ ژەم پێش نان پیاڵەیک دەخۆیتەوە. بۆ چاو مشتێک لەم گوڵە لە لیترێک ئاودا بۆ ماوەی پێنج خولەک دەکوڵێنیت تا نیو کاتژمێر لێی بوەستێ و ئاوە ڕوونەکەی بکەرە شووشەوە هەموو ڕۆژێک بە دڵۆپێن بیکەرە چاو و تاقیش کراوەتەوە.

---

١. بە فارسی (گل گندم)، عەرەبی (قنطریون عنبري). گوڵەگەنم و قونتریۆن کوردی نیین.
٢. مەبەست ناوی زانستی

یاسی بەنەوش، [گوڵی یاس، یاسی بۆنخۆش]: Syringa vulgaris [1]

ئەم گیایە بە ڕەسەنی زەیتوون دەناسرێت. لەکاتی بەهاردا بۆن و بەرامەی ئەم دار گیـایە یان ئەم گیادارە هەوای دەوروبەری پڕ دەکات. جا لەم کـاتەدا کە شیرە و شیلەی گیـا لە هەڵچووندایە ئەم یاسە بەنەوشە، مادە دەرمانییەکانی لە هەموو کاتێـک زۆرتـر و چـاکتر خۆی دەنوێنێ. گوڵی جوان و سپی و جۆری‌تر بە تێکەڵی چەترێکی جوان بۆ ئەم دارە ساز دەکـات. شـوێنی لەدایـک‌بـوونی ئەم گیـایە واتە نیشـتمانی ئەسـڵی نـاوچەی باڵکـان و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستە. هەر لەوێشەوە بە تەواوی گێتیدا بـڵاو بـۆتەوە. هەمـوو بەشـەکانی ئەم دارۆکەیە واتە دارە بچکــۆڵەیە تــاڵە، تەنــانەت بــزنیش نــایخوات. وە هەر ئەم تاڵیەشیەتی کە بایەخی دەوایی داوەتێ. باری دەرمانی پـێش هەمـوو شـتێک بـۆ دابەزینـی پلەی گەرمـا زۆر بەسـوودە. هەروەهـا شـەربەتێکی لـێ دروسـت [دەکـرێ] و بـۆ هەمـوو کۆنـدامەکانی لەش بەسـوودە بە تـایبەتی کۆنـدامی هەرس. بەسـوود بـۆ لابردنـی هەوای ناوسـک و ڕیخۆڵەکـان، بـۆ سـکچوون، نـوقرس[2] و بـارداریی. ئەم دارۆکەیە لە حەوش و باخچە و کازینۆکاندا زۆرە و دەست دەکەوێت.

سەیر کردنی ئەم دارۆکەیە بۆ چاو و دڵکردنەوە واتە [بۆ لابردنی] خەفەتباری باشە. بۆن-کردنی بەسوودە بۆ دەماغ.[3] توێکڵی چڵ و پـۆی ئەم دارۆکەیە لە بەهارانـدا کـۆ بکەیـتەوە چاکترە لە کاتێکی دیکە. هەروەها گوڵ و گەڵاکانیشی هەر لەم کاتەدا کۆ بکرێتەوە باشە و لە شوێنی سێبەردا ئەبێت وشـک بکـرێتەوە. پـاش ماوەیـک بەرەکەی واتە دەنکەکـانی کـۆ دەکرێتەوە بۆ بزواندنی خواردن و بەهێزبوونی گەدە. نیو مشت لە گوڵی وشک‌کراوی ئەم مۆردە [واتا یاس] لەناو لیترێ ئـاودا دەم دەکرێـت ڕۆژی سـێ پیـاڵەی لـێ دەخـورێتەوە، هەروەها بۆ لەرز و دابەزینـی تـا بە هەمـان شـێوە. لە توێکـڵ و چـڵە ناسـکەکانی هەمـان دەرمان پاش پێنج خولەک بەکـار دەهێنرێـت بـۆ لەرزوتـا و بـۆ حەمـامی دەسـت و پـێ و ئازاری لەش. لە گوڵ و گەڵا و توێکڵی ئەم دارە لە هەر یەکە مشتێک پاش کوڵان دەکرێتە تەشتێک ئاوەوە و تیایدا دادەنیشێت بۆ ماوەی یەک کاتژمێر. ئەگەر لە ڕۆژێکـدا دوو جـار بیکـات باشـترە. مشـتێکی گەورە لە خـونچەی تـازەی ئەم دارە تـێکەڵ بە لیترێـک ڕۆنـی زەیتوون لەناو شووشەیکدا پانزە ڕۆژ لەبەر هەتـاو تێـک بـدرێت دوای پـاڵاوتن ئەم ڕۆنە

---

١. بە فارسی (یاس خوشەای) و عەرەبی (الليلك الشائع).

٢. نەخۆشییەک تووشێ ئێسقانی قاچ دەبێت. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. دەماغ واتا مێشک

بەکار دێت بۆ هەنوونی شوێنی ئازارەکانی ڕۆماتیزم و نوقرەس.

کیسەی کەشیش، گوڵی دڵ، پێ چۆلەکە، [گیاقجی، توورەکەشوانە]: Capsella bursa-pastoris[1]

ئەم جۆرە گیایە لە هەموو جێگایێک دەڕوێت. بە زۆری لە کوردستاندا لەکاتی بەهاردا لەهەر جێگایێک تۆزێ شێداری هەبێت و ئاودار بێت دەڕوێت. بە تیرە گیای چەلیپاییان[2] یان شەوبۆ بەناوبانگە. نزیکەی ٢٠ سانتیمەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. شێوەی گوڵەکانی وەک دڵ وایە. لە زەمانی کۆندا واتە چەند سەدە لەمەو پێش بەم گیایە وتراوە خوێنبەست. لەم کاتەدا نهێنی چاکتر و زیاتری لێ دەرکەوتووە، واتە برینی خوێناوی یان جێگا دەمی تێغ، بۆ خوێنی لووت و هەموو خوێنبەربوونێ بەتایبەت خوێنی ڕەحەمی ژنان، هەروەها بۆ ئەو کچانە کە لە سەرەتای بلۆغیاندا تووشی خوێنبەربوون دەبن و زۆر پێی نارەحەتن یان بۆ ئەو ژنانەی کە هەمیشە نەخۆشی (تێکەوتن) واتە عادەی شەهریان هەیە زۆربەسوودە. وا بڵاوە کە نیشتمانی ئەم گیایە دەوری دەریای مەدیترانە و ڕۆژهەڵاتە، بەڵام ئێمە بۆمان دەرکەوتووە و سوپاس بۆ خودا لە هەموو شوێنێکی کوردستاندا زۆرە. لە کەناری جۆگە و ڕێگا و دەغڵ و دانا دەڕوێت. باشترین کات بۆ کۆکردنەوەی ئەم گیا بەسوودە سەرەتای بەهارە. چونکە لەم کاتەدا بەرەکەی کە لەسەر شێوەی دڵە پێ دەگات، بەڵام لە جێی کوێستاندا ڕەنگە لە سەرەتای هاویندا پێ بگات. زۆر جاری وا هەیە بەشی خوارەوەی گیاکە تەواو پیر بووە و بەشی سەروەی هێشتا گوڵە.

باری دەرمانییەکەی: بە مەبەستی بەربەستنی خوێن هەموو جارێ دوو مشت بە تەڕی یان مشتێک بە وشکی بکرێتە ناو یەک لیتری کوڵهاتوو بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دابپۆشرێت. با هەڵمەکەی دەر نەچێت. دوایی هەموو ڕۆژێک چوار تا پێنج پیاڵەی لێ دەخورێتەوە بۆ خوێنبەربوونی ڕەحم یان عادەی ژنان و کچان بەکار دەهێنرێ، بەڵام بۆ خوێنی لووت جاری نیو مشت لەم گیایە لەناو لیترێک ئاودا بکوڵێنن ڕۆژی سێ جار. جاری چوار پیاڵەی لێ بخواتەوە. بۆ مناڵ ڕۆژی یەک پیاڵە بە دوو ژەم، هەروەها بەم ئاوە دوای پاڵاوتن و نەمانی هیچ شتێک لە ئاوەکەدا بە دڵۆپێن بیکاتە لووتی بەربەستی دەکات. بە میوەگووش ئاوەکەی بە تەڕی بگیرێت و تێکەڵ بە ڕیاڵی هەنگوین بکرێت. هەموو کاژێرێک یەک

---

١. بە فارسی (کیسه کشیش) و عەرەبی (کیس الراعي). ئەوەی میرزا سدیق بە "کیسەکشیش و گیای دڵ" نووسیوە، هیچیان کوردی نین.

٢. هەمان [چلیپایان] Brassicaceae

پیاڵەی لێ بخواتەوە بۆ بەربەستی خوێنی لووت باشە و بە دڵۆپێنیش بیکاتە لووتی. بۆ ئەو ژنانەی لە خوێنبەربوون نارەحەتن، مشت و نیوێک لە تەڕی یان وشکی ئەم گیایە لەناو لیترێک ئاوی بەکوڵدا دانرێت بۆ ماوەی نیو سەعات. دوایی ئافرەتەکە لە تەشتێک ئاودا، ئەم ئاوە بەکار بهێنێت بۆ ماوەی سەعاتێک تیایدا دابنیشێت. بۆ گەرماوی دەست و پێ، مشتێ لە گوڵ گیاکەی بکرێتە لیترێک ئاوی بەکوڵ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر. دوایی پێی بخاتە ناو ئاوەکەوە تا قولەپێی بۆ ماوەی نیو کاژێر خودا شیفای بدات.

کەنگر فەرەنگی، شاپانەسەرە، [کەلەنگی شامی][1]

ئەم گیایە لە کوردستاندا و لە کوێستانەکاندا و زۆر شوێنی دیکەدا دەڕوێت. بەرزییەکەی نزیکەی مەتر و چارەکێک دەبێت. لاسکەکەی کاڵە و چڵ و گەڵای سەوز و درێژی هەیە. بەسەر پۆپەی چڵەکەیەوە گوڵێکی تۆپ دروست ئەکات. پڕ چنگێک دەبێت دەوری تۆپەکە بە توێکڵێکی زەردی ئاڵتوونی ئەگیرێت. گوڵە ناسکەکەی سەری هەموو ڕەنگێک دەنوێنێ. لە پەرتووکی گیاناسیدا بە تیرەی گیای کاسنی و مورەکەبان ناوبراوە. ناوی زانیارییەکەی [ئەمەیە:] cunara scdymus. ئەم گیایە لەگەڵ گوڵی (خارشتر) و (مینا) خزمن.

لەبارەی دەرمانییەوە: بەشە سوودەکانی ئەم گیا واتە شاپانەسەرە [هەمان کەلەنگی شامی]. لەبارەی هێز و توانای دەرمانییەوە چڵ و گەڵا و توێکڵە ئاڵتوونییەکەی دەوری گوڵەکەی خۆراکی و غەیری خۆراکی و سەرپۆشەکەی سوودبەخشە. بە واتای پەرتووکی سەدگیا و هەزار دەرمان، سەرەتای ئەم گیایە بە هۆی میسرییەکانەوە دۆزراوەتەوە. دوایی بە هۆی موسڵمانەکانەوە براوەتە ئیسپانیا و ئیتالیا. لە سەدەی شانزەهەمیشدا گەیشتووەتە فەرەنسە و ئینگلتەرە. ئەو بەشەی کە بە کاڵی دەخورێت سوودێکی زۆری نییە باقی بەشەکانیتریشی زۆر تاڵە، بەڵام سوودێکی یەکجار زۆری هەیە. بۆ تەڕەشۆی[2] کیسەی زراو، یوریا و چەوری خوێن. بەم هۆیەوە جگەر و گورچیلە دەخاتە کاری ئاسایی، هەروەها بۆ نوقرس، زەردۆیی، چەوری خوێن، ڕۆماتیزم و ئاسم و ئەکزیما زۆر بەسوودە، هەروەها بۆ گەڕانی خوێن، کولستڕۆڵ، گرژی دەمارەکان، ئازاری سنگ،

---

١. بە فارسی (آرتیشو، کنگرفرنگی، اردەشاهی)، عەرەبی (خرشوف) و لاتین (Cynara carduncululus var. scolymus). میرزا سدیق شاپانەسەرەیشی داناوە، بەڵام ئەوە گیایەکی دیکەیە. بەفارسی دەبێتە (خوش‌نما) و لاتین (Rhaponticum insigne).

٢. مەبەست هەمان (ترشح)

ئەنفارکتۆس[1] و نەخۆشییەکانی دڵ بەرگری دەکا. لەناو بەر و دێبەریشدا پەروەردە دەکرێت بە مەرجی ساردی جێگەکەی. ئەم گیایە بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی پەنجاوەیە سوودی زیاترە. ئەگەرچی گەنجەکانی ئێستامان لەو پیرانە بەهێزتر نین و ئەبێ ئەم گیایە بەتازەیی ڕەگ و گەڵاکانی لەیەک جیا بکرێتەوە. ئەوەی گرنگە وردە جانەوەر لەناو گوڵ و توێکڵی ئەم گیایە و بنکی چڵەکانیا خۆی ئەشارێتەوە. بۆی هەیە ژەهراویش بن. بۆیە ئەبێ جوان پاک بکرێتەوە. گوڵ و ڕەگەکانی ئەبێ لە هاویندا کۆ بکرێتەوە.

بۆ بەکار هێنانی گەڵاکانی یان ڕەگەکەی نیو مشت بۆ یەک لیتر ئاو بە دەمکێشان یان کوڵاندن، لە شەو و ڕۆژێکدا سێ ژەم دوای تێکەڵ کردن لەگەڵ هەنگوین. چونکە زۆر تاڵە نیو پیاڵە پێش خواردن. ئاوی گووشراوی گەڵاکەی لە شەو و ڕۆژێکدا سێ کەوچکێکی چێشت تێکەڵ بە هەنگوین پێش نان خواردن. بۆ حەمامی دەست و پێ مشتێک لە ڕەگ و گەڵا و گوڵەکانی دەکرێتە یەک لیتر ئاو سێ کاژێر دەکوڵێت. ئینجا دەست و قاچی پێ (تعقیم) پاک دەکریتەوە. بۆ ماوەی نیو کاژێر دەست و پێی تیا دابنرێت چاکترە. بۆ دروست کردنی دەرمانی (تعقیم) پاکژی لە دەوری ٤٠٠ تا ٥٠٠ گرام لە گەڵای ئەم گیایە بۆ ماوەی سێ هەفتە لەناو ئەلکولدا بخووسێت. پاش پاڵاوتن و سافکردن ڕۆژانە یەک کەوچکی چێشت تێکەڵ بە شەکر لێی بخورێتەوە یان برینی گەرۆکی پێ پاک بکرێتەوە. هەروەها خواردنی شاپانەسەرە [هەمان کەلەنگی شامی] بۆ چاو کەڵکی زۆرە و درێغی مەکەن لە خواردن.

گوێز، [گۆز، گویز، گووز، گردەکان، وەز][2]

بە زمانی خۆی ئەڵێ من داری گوێزم. کوردی پێ ئەوترێ گوێز، بە فارسی گردوو یان گردەکان بە عەرەبی جوز و بە ئینگلیزی نەت. لە زەمانی زۆر کۆنەوە بە شێوەیکی کێوی لە ئاسیای بچووک و ئێران و ژاپۆندا ڕواوم، بەڵام ئەمڕۆ لە هەموو جیهاندا بڵاو بوومەتەوە. بەرەکەم گردە، بەڵام هەموو گردێکیش گوێز نییە. گەڵای دارەکەم بۆنێکی تایبەتی هەیە، بەڵام بە تازەیی بۆنەکەی خۆشترە و تامی تاڵە و قەبزیشە. بە ئاسانی ئەو ڕەنگە سەوزەی ئەڕوات و قاوەیی ئەمێنێتەوە. بۆیە ڕاسپاردەی پزیشکی وایە کە گەڵاکەم لە سەرەتای بەهار و کۆتایی هاویندا کۆ بکرێتەوە. بۆ دەرمانسازی باشترین هەڵگرتنم ئەوەیە وەک تووتنی سامسۆن بەیانی و لەسەر یەک هەڵمبگرن. بۆ ئەم مەبەستەش ئەبێ

---

١. هەمان جەڵتەی دڵ یا Myocardial infarction.

٢. بە فارسی (گردو)، عەرەبی (الجوز) و لاتین (Juglans regia).

گەڵای سەوز و پێگەیشتوو کۆ بکرێتەوە، بەڵام ئەو گەڵایانەی خۆی هەڵدەوەرێ نابێ بە هیچ جۆرێک بەکار بێت بۆ دەرمان، بەڵام بەو شێوەی ئاگادارم کردن گەڵاکانم وشک بکرێت ڕەنگە سەوز و بۆنە تایبەتەکەم هەر دەمێنێ. گەڵاکانم کۆمەڵێک مادەی تاڵی و بۆن و کەتیرە و مادەی مازووی تیایە، واتە مادەی تاڵین. کوڵاندنی گەڵاکانم بۆ نەخۆشییەکانی پێست و جۆش[1] و هەڵبەزیویەکان باشن. هەروەها شۆردنی ناو ڕەحم بەم ئاوەی من ئاوی بێ ڕەنگی ژنانە لەناو دەبات و چاری ئەکات. هەر بەو شێوە ئەم ئاوە بە قومقومە و غەرغەرە هەڵماسیویەکانی قورگ و دوو بادەم(لوزتین) و پووک و دەم و ددان چارە ئەکات، بەڵام ئەوانەی کە نەخۆشی خەنازیر و هەڵماسینی عەسەبییان هەیە ئەتوانن ٣٠٠ گرام لە گەڵاکەم بە کوڵاوی بکەن بە حەمام و خۆیانی پێ بشۆن. هەروەها بۆ لەناوبردنی هەموو جۆرە جانەوەرێکی ئازاردار ئەوانەی دەور و خولی جێگای مریشک و سەگ و پشیلە ئەدەن پرژانی تۆزەکەم ئەبێتە هۆی [دوورکەوتنەوەی] مێروو و مێرووله لەناو ژوور و باندا. گەڵا و توێکڵی سەوزی من بکەنە ناو بەر و بوخچە و جلەکانتان، هیچ جانەوەرێکی نزیک ناکەوێت. ئەگەر بەری دەستان ئارەق زۆر ئەکات و هەمیشە تەڕە و بە کوڵاوی گەڵاکەم یان توێکڵە سەوزەکەم بەری دەستان بشۆن و دوای نەختێک بۆدرەی لێ بدەن، چاک ئەبێت.

بۆ چارە کردنی ئاڵۆش و ئەکزیما و نەخۆشییەکانی پێست گەڵای دارەکەم لەگەڵ توێکڵی داری بەڕوو بکوڵێنن و دەست بگرن بەسەر هەڵمەکەیدا باش دەبن. ئەگەر گەنجینە و عەمارەکانتان مێروو زۆر ڕووی تێ کردووە و ئەتانەوێ لە شەڕیان ڕزگار بن، ئەتوانن تۆزێ لە تۆزی گەڵاکەم یا ئاوی کوڵاوی گەڵاکەم بپرژێنن بەو شوێنەدا. ئەگەر ویستت هەنگ ببڕیت و لە شەڕی ڕزگارتان بێت دەست و دەموچاوت بە ئاوی گەڵاکەم یا توێکڵە سەوزەکەم بهەنوون. بۆ خۆراکی ماسی و بولبولەکانتان کە حەز لە کرمی سووری حەوشەکان ئەکەن هەندێک تۆزی گەڵاکەم یان توێکڵە سەوزەکەم بکەن بە حەوشەکەدا کرمەکان دێنە دەرەوە. وە نەبێت گەڵا و توێکڵە سەوزەکەم تەنها بۆ جرۆجانەوەر کوشتن باش بێت. بەڵکوو دژی نەخۆشییە بۆگەنەکان و ئەکزیما و پێست و کەچەڵیشە. جگە لەوەش بەرگری ئەکات کێچ و ڕشک و ئەسپێ و هەڵماسیوی و ترەکینی دەست و پێ و هەڵوەرینی موو تاسەی سەر (ئەسڵەعی). ڕەنگی مووی سەر ئەکات بە خورمایی. بە

---

١. [جوش] فارسییە، واتا زیپکە

خواردنیان کرمی گەدە لەناو ئەچێت. بۆ نەهێشتنی ئازاری ددان پارچەیەک لە توێکڵە سەوزەکەم بیسووە لە دەم و ددانت ئازار و کرم خواردووی نامێنێت. بۆ کرمی ڕیخۆڵە بیجووی ئاوەکەی قووت بدەی چارەی ئەکات. گوڵی تازە پشکوتووی من بخەرە سەر بالووکە و مێخەکە و ترەکین چاکی ئەکات.

دارەکەم دارێکی گەورە و جوان و پەڕ و باڵدار و خاوەن سێبەرە، بەڵام هیچ کات لە سێبەری مندا مەخەون نە بە شەو نە بە ڕۆژ. چونکە جەوهەرێکی گەڕۆک لە دارەکەمدا هەیە و لە هەوادا بڵاو ئەبێتەوە. بۆیە سەرسام ئەبم ئەگەر یەکێک لە سێبەری مندا و بە لەشساغی هەستێ. ئاوی گەڵاکەم سفت و سۆی ئاڵۆشی لەشی ژنان لا ئەبات. لەفافەی بەرەکەم یان گەڵا سەوزەکەم ئەگەر بیکوتی بۆ سەر هەر دەردێک بێدەنگی ئەکات. ئەگەر لەفافەی توێکڵەکەم یان گەڵاکەم تێکەڵ بە ژەنگی ئاسنی بکەی ڕەنگێکی لێ پەیدا دەبێت زۆر سابت و بەردەوام ئەبێت. خۆ ئەگەر لەگەڵ ئاسن و سرکەدا بیکوڵێنیت حەفتەی لەبەر هەتاو داینێی و هەموو ڕۆژێک تێکی بدەی ڕەنگێکی نایابی لێ پەیدا دەبێت. میسواک کردن بە پێستی سەوزی گوێزەکەم پووک و دەم و ددان سفت و بەهێز ئەکات. پێستی ڕەگەکەم لەگەڵ ڕۆنی زەیتوون بکوڵێنی تا حەل ئەبێت بۆ مایەسیری و ئازاری ژێرەوە بەسوودە. ئاوی گەرمی میوەکەم بە قەترە بکرێتە گوێچکەوە ئازار و چڵکی نایەڵێت. دۆشاوی توێکڵە سەوزەکەم تێکەڵ بە هەنگوین یان دۆشاوی ترێ بۆ نەخۆشییەکانی دیفتری، قورگ، خوێنی بن ددان دەرمانە. دەستەنەرمەی توێکڵەکەم تێکەڵ بە خەنە بۆ ژانەسەر و ئاوی لووت، ڕۆماتیزم و نوقرس دەرمانە. خۆڵەمێشی دارەکەم تێکەڵ بە سرکە بکەی بیدەی لە دەموچاو ڕەنگێکی جوان ئەبەخشێ. تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بکرێت و بدرێ لەسەر کرێش و جانەوەری ناهێڵێت.

گوێمان بۆ بگرن دەرمانێکی سەرسووڕهێنەرتان بۆ باس ئەکەین کە سوودێکی شاراوەی بووە و تا ئێستا باس نەکراوە. ئازیزان لەو نهێنیە ئاگادار بکەین ئەویش ئەوەیە لەکاتی پایزدا سەد گرام مازووی شینی هاڕاوە بکەرە ناو یەک لیتر ڕۆنی زەیتوون و بیکوڵێنە تا بە تەواوی حەل ئەبێت. ئینجا بیکەرە ناو شووشەیەکی تایبەتیەوە وە دوای ئەوە بنکی دارەکەم هەڵبکەنە و ڕەگێکی ڕەقم واتە کەمێک ئەستوورم لێ ببڕە و ئەو بەشەی کە بە دارەکەوە ماوەتەوە بیخەرە ناو دەمی شووشەکەوە با نەگاتە بنی. بە هەویر یان مۆم دەوری شووشەکە و ڕەگەکە سواغ بدە و ئینجا بە گڵ دایپۆشن تا ساڵێک دیکە ئەو درەختە بەر ئەگرێ. ئینجا خۆڵەکە لادەن و شووشەکە دەربێنن دۆشاوێکی خەستی تیا بەدی ئەکرێ یا

وەکوو مەرەکەبێکی خەست. ئەگەر شانەی پیاکەیت و بیهێنی بەسەرتا سەری سپی جوان و ڕەش ئەکاتەوە کە بە هیچ لێی نابێتەوە. کەتیرەی دارەکەم برینە بۆگەنەکان چارەسەر ئەکات و بە قەدەر لەتکەنۆکێک لەو کەتیرەیە بخەنە ناو دانی کلۆر ئازاری ناهێڵێ و لە ڕزینیش بەرگری ئەکات. هەروەها توێکڵی گوێزەکەم واتە توێکڵە ڕەقەکەم خاڵی نییە لە دەرمان. ئەگەر هاڕاوەی ئەو توێکڵە بکەی بەسەر برینی زیپکە و ئاوداردا وشکی ئەکات. خواردنی یەک کەوچکی چا لەو هاڕاوەیە خوێنبەربوونی گەدە دەوەستێنێ و میزەچرکەش چارە ئەکات. ئافرەت هەڵیبگرێت خوێنی ئەوەستێنێت. بۆ لابردنی نەخۆشی سیل زۆر کاریگەرم. ئەگەر لە ٤-٨ گرام لە پێستی ڕەگەکەم بکوڵێنی و دوای نان خواردن بیخۆیتەوە گیروگرفتی گەدە و ژانەسک چارەسەر دەکات. میوەکەم کە بە چوار کاکڵە بەناوبانگە دەوڵەمەندە لە ڤیتامینی A,B,E لە هەمووی زیاتر ڤیتامینی E. هەروەها ئاسن و فسفۆر و مس و ٥٠٪ ڕۆنی تیایە. بۆیە بە یەکێک لە باشترینی دەرمانی نەخۆشی شەکرە دادەنرێت.

کاکڵەکەم زۆر یارمەتی هەرسکردن دەدات و ناسک و مولەیینە. ئەوین زیاد ئەکات و جوانی تازە ئەکاتەوە. لە ئاوسانی قوڕگ و گەدە پێشگیری ئەکات. هێزی مێشک و بیر و عەقڵ زیاد ئەکات. ئەگەر لەگەڵ هەنجیردا بیخۆیت زۆر باشترە و باشترین خۆراکی پیر و جوانە. بوونی ڤیتامینی E لە مندا گەوهەرێکی گرنگە و لە کەم میوەدا دەست ئەکەوێت. بە زۆری کەمی ئەم ڤیتامینە لە نەخۆشییەکانی شەکرەدا بەدی ئەکرێ. بۆیە لاشەیان بە زۆری دووچاری نەخۆشی زیپکە دەبێت. بوونی ئەم گەوهەرە گرنگە بە شێوەی ڕۆن لە مندایە بۆ نەخۆشی پێست و لەبیرچوونەوە (فقدان الذكرة) بەکەڵکە. ئەگەر حەز بە سەلامەتی خۆت و ماڵ و منداڵت ئەکەیت هەمیشە بەیانیان پەنیر و کاکڵە گوێزیان بدەرێ. ئەگەر هەندێ سەوزەش لەگەڵیا بخۆن ئەوا نرخەکەی تەواو نابێت. کاکڵەکەم بەهۆی ئەو خوێ کانزاییانەوە کە تیایەتی وە نەبێ هەر یارمەتی خوێ بدات بەڵکوو ڤیتامیناتی هەموو خواردنێک لەگەڵ مندا بخورێت وەکوو خۆم دەست بەکاری ئەکەم. کاکڵەکەم بە هۆی کانزای مسەوە کە تیایەتی باشترین دەرمانە بۆ بەرگری تەڕەشۆحی[1] بێ ڕەنگی ژنانە و ئاڵۆشی ناولەش و ترەکینی پێستی سکی ئافرەت لەکاتی سکپڕی و دوای منداڵبوون.

١. هەمان [ترشح]، واتا لێچوونی چڵکاو

ڕۆنەکەم لەگەڵ دەفری مسی سپی نەکراودا بەکار بهێنی ئەبێتە مایەی زەرەر. لە پەرتووکی کۆنی ئێراندا نووسراوە ئەگەر ڕۆن بۆنی گۆڕابوو کاکڵەکەم لە ناویدا بقرچێنن ئەو بۆنەی نامێنێت. خواردنی کاکڵەکەم ئەبێتە هۆی نەهێشتنی دڵ بەیەکدا هاتن و ئازارەکانی دڵ لا ئەبات. ئەگەر کاکڵەکەم لەگەڵ زیرەی ڕەش و هەنگوین لە گەرماوا بدرێ لە لەش بۆ ئەوانەی تووشی بای نزوول - شەلەل بوون زۆر بەکەڵکە. هەروەها بۆ ئازاری جومگەکان و قول و قاچ، مەڵهەمێک لە کاکڵەی تازەی من دروست ئەکرێت بۆ لابردنی خاڵ و پەڵە و زیپکەی ورد یا عازەبە بەسوودە. کاکڵەی کۆن و ڕەشبووەوەم بۆ ئەوانەی تووشی ئازاری جومگەکان بوون و ماوەیکی زۆریان بەسەرا چووە هەروەها ئازاری دەست و پێ زۆر بەسوودە. بەرگری لە هەڵوەرینی موو ئەکەم. بۆ ماسیوپەکانی مەمکی ئافرەت دەرمانم. کاکڵە کۆنەکەم بسووتێنی و بیدە لە کەچەڵی دەرمانی ئەکات. لەبەر ئەوەی کاکڵەکەم ڕۆنێکی خۆشی تیایە و زوو ئەیبەستێت. زیادە خواردنی من ئەبێتە هۆی هەڵماسینی ئاسمانەی دەم و دوو بادەمە -(لوزتین). هەر بەم هۆیەوە ڕاسپاردەمان کردووە کە هەمیشە دوای خواردنی من دەم و ددانتان بە ئاوێکی ئاسایی بشۆن یان میوەیکی ترشم بەسەرا بخۆن. تۆزێ زیادەخۆری لە خواردنی کاکڵەی کۆنی من کرمی گەدە ناهێڵێت. خۆ ئەگەر کەڕووت دی بە کاکڵەکەمەوە نەمخۆیت. چونکە ئەبمە مایەی زەرەر بۆت. مرەبای من تێکەڵ بە هەنگوین بۆ قەڵەوی و هێزی پیاوەتی بەسوودە و گەدەش بەهێز ئەکات. لە هەوای ساردا بە خواردنی من خۆت گەرم بکەرەوە تا سەرما کارت تێ نەکات. خواردنی من لەگەڵ هەنجیر و حورمول[1] دژی ژەهر خواردنە. وەکوو کل ئەگەر بیهێنی بەچاوتا ئاوی چاو وشک ئەکاتەوە. فەتاحیش ئەڵێ:[2]

شۆخ و شەنگی باڵاکەت ئەڵێی داری گوێزی   یان شیرینی ئەرمەنی و سواری شەو ڕێزی

ترێ، [تری، هەنگوور، هەنگوێر، هەنوور][3]

ترێیش لە ڕیزی دارا خۆی ئەژمێرێ و داریشە و دارێکی بەتەمەنیشە. ئەگەر باش پەروەردە بکرێت تا ٢٠٠ ساڵ دەژی. بەروبوومی ترێ زۆر و بێشومارە و جۆریشی زۆرە. ئەوەی ئێمە ئەیزانین: سەدانی، مام برایمە، سەرقووڵە، بۆڵ مسکە، سووراو، کاژاو، خۆشناو، زیلکە،

---

١. لەوانەیە مەبەستی (حرمل) فارسی بێ. هەمان قانگ، سپەندەر یا ئەسپەند، بە عەرەبی (الحَرْمَلُ الشَّائعُ، غَلْقَةُ الذِّئْبِ، السَّذَابُ البرِّيُّ) و لاتین (Peganum harmala).

٢. میرزا سدیق لێرە مەبەستی لە فەتاح، خۆیەتی.

٣. بە فارسی (انگور)، عەرەبی (عنب) و لاتین (Vitis vinifera).

ڕەشمیری، سادانییە ڕەشە، فەرخی، یاقووتی، کشمیشی، عەسکەری، سپیکە، دۆشاوی، ڕیش بابا، شاخ سپی، بڵقنە، بۆڵمازوو یان دەرە بۆڵە.

لەبارەی دەرمانییەوە ئەم نیعمەتە خوا بەخشیویەتی بە مرۆڤ لە ژمارە نایەت، بەڵام ئێمە شتێکی هەر لێ باس ئەکەین. ترێ ڕە گ و پەلی مرۆڤ قایم ئەکات و توندی ئەکاتەوە. ئێش و ئازار لە لەشی مرۆڤ دوور ئەخاتەوە و وزەبەخشە بۆ لەشی مرۆڤ. ئەڵێن حەزرەتی نووح شکاتی نەخۆشییەکانی عەرزی خوای گەورە کرد خوای گەورە و بەبەزەیی خستییە دڵیەوە کە ترێ بخوات. نیشانەی ئەوەیە کە ترێ بۆ زۆر نەخۆشی شیفایە. ترێ سێ کاری گرنگ لە لەشی مرۆڤدا ئەنجام دەدات واتە خوێن پاک ئەکاتەوە، ڕەوانە (مولەیینە) و بە هێزیشە واتە زۆر مەوادی خواردەمەنی تیایە. ترێ خۆی لە خۆیا گەرمە. ترێی شیرین و گەیشتووە هەر چووە سەر زمان دەست بەجێ ئەگۆڕێت بە شەکری بەدەن بە زوویی ئەیمژێت و زوو لە گەدەدا دەمژرێت و تێپەڕ دەبێت. هێزی خواردنی زۆر خۆچەسپێنە. چاکترین میوەیە بۆ زیادکردنی خوێن و ڕاگرتنی ڕێکخستنی خوێن. ترێ بەرگری ئەکات لە نەخۆشی سەودایی و سەر و سینە و قوڕگی مرۆڤ نەرم ئەکات. مرۆڤ قەڵەو ئەکات و روخسار جوان ئەکات.

خواردنی ترێ بە پێستەکەیەوە قازانجی زیاترە. بە پێستەکەیەوە مرۆڤ لە غازات ڕزگار ئەکات. خواردنەوەی ئاوی سارد بەسەر ترێدا زیانێکی زۆری هەیە. هیچ جۆرە کەڵکێکی لێ وەرناگرێت و بگرە زیانیش ئەبەخشێت. ترێ کە باش نەگات کەمێ غازات پەیدا دەکات و ئەگەرچی هەندێ میوە باش نەگات چاکترە. مێوژ کە بەرهەمی ترێیە و لە ترێ دروست ئەکرێت هێزی خواردنی و شەکری زیاتر ئەبێت. ڕاژەی گازی کەمترە بۆ هیزی بەدەن و زیادکردن و پاککردنەوەی خوێن زۆر نایابە. لە دوای سێو کە ناوی شای میوەیە ترێ بە پلەی دووەم دێت. ترشی لە خوێندا نایەڵێت لەم ڕووەوە هەر یەک کیلۆ ترێ بەرامبەر یەک لیتر ئاوی کانزاییە. ترێ گەرمی بە لەش ئەگەینێت. کیلوێک ترێ بەرامبەر دوو کیلۆ گۆشتە لەم بارەوە. ترێ ژار لە بەدەندا لا ئەبات. بۆیە کیلوێک ترێ بەرامبەر لیترێک شیرە. چونکە مادەی پۆتاسیۆمی تێدایە. دڵ بەهێز ئەکات. بۆ ئیسقان و خوێن نایابە. چونکە ئاسن و مەنگەنیزی تیایە و هەروەها دەستێکی باڵای هەیە بۆ زیادکردنی خوێن و کەمکردنەوەی یۆریا. لە خوێندا ترشەڵۆکی ناو ڕیخۆڵەکان کەم ئەکاتەوە. چارەسەری کۆلسترۆڵ ئەکات هەر وەکوو بۆ قەڵەوی دەست ئەدات بۆ لاوازیش نایابە.

بەرسیلە واتە ترێی نەگەیشتوو چاکترین دەرمانە بۆ ڕۆماتیزم و نەخۆشی سیاتیک. ئاوی

بەرسیلە قەڵەو لاواز ئەکا. بلوغی کچان پێش ئەخات. یارمەتی عادەی مانگانەی ژنان ئەدات. زیادەخۆری بەرسیلە بۆ ئافرەتی سکپڕ زیانبەخشە. ترێ بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە باش نییە، بەڵام ترێی عەسکەری کە هەژارە لە شەکرەدا ئەتوانن لێی بخۆن و ئەویش هەر بە کەمی. ئەگەر لە بەیانیاندا بخورێت و زیاتریش بێت زیانی نییە. ترشیاتی ترێ چاکترین ترشیاتە کە ئاگاداری ئەو شتانە ئەکات کە تیایەتی وەکوو خەیار و ترۆزی و کەلەرم و شتی دیکە. ئاوی ترێ پێستی لەش نەرم ئەکات. یارمەتی گورچیلە ئەدات و میز زیاد ئەکات. چارەسەری برک و کۆڵنج ئەکات. لەبەر ئەوەی کە ڤیتامین B زۆر تیایە، پێویستە منداڵی ساوا و ئافرەتی شیردەریش زۆری بخۆن. چونکە ئەبێت بە هۆی زیادبوونی شیر. بە کورتی ترێ بۆ هەموو کەس ژن بێت یان پیاو قەڵەو یان لاواز بە کەڵکە. تەنها بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە باش نییە. چونکە ڤیتامینی (A,B,C) زۆری تیایە. هەروەها لە یەک کیلۆ ترێدا سەد تا سەدوپەنجا گرام شەکری تیایە و مادەی ئەلبۆمن و تانین و چەوری تیایە و ئاسنی تیایە و ترێی ڕەش زیاتری تیایە. هەروەها لە ترێی سپیدا کالیسیۆم، فسفۆر، مەغنسیۆم، پۆتاسیۆمیشی تیایە.

لە هەمووی سەرنجڕاکێشتر ئەوەیە کە ترێ خوێن ڕاست و ڕەوان ئەکات. دکتۆر ژیپۆسل ئەڵێ: ئەوانەی لە ئاکامی زۆر خۆ هیلاککردندا لاواز ئەبن و خوێنیان کەم ئەبێت بەردەوام بن لەسەر خواردنی ترێ ئەچنەوە دۆخی جارانیان. دکتۆر کۆیە لەو باوەڕەدایە ترێ مادەی ڕادیۆئاکتۆتیەی تیایە. بۆیە خواردنی لە بەیانیاندا لە هەموو کات باشترە. هەرس‌کردنی ئاسانترە و بەهێزترە وەک شیری دایک وایە کە هیچ زیانێکی نییە. لەبەر زۆری ئاسن و شەکر کە تیایەتی بۆ لەش زۆر بەکەڵکە. لەبەر ئەوەی ئەبێتە هۆی زیادکردنی خوێی کانزایی لە لەشدا مولەیینە و میزیش زۆر ئەکات. لەبەر ئەوە زۆر خواردنی بۆ سەفرا مەزاجەکان و ئەوانەی نەشتەرگەری کراون و بۆ ئەو ژنانەی تازە منداڵیان بووە زۆر باشە. ترێ بۆ نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم، ژار خواردوو، کەمخوێنی، سستی گەدە، ئازاری جومگەکان و ماسوولکەکان، گیرانی میز و سپڵ، جگەر و ڕیخۆڵە زۆر باشە. بە مەرجێ پاش شۆردنەوەی بە شێوەیکی باش بە پێست و ناوکەوە بخورێت. خواردنی ترێی نەگەیشتوو قرپ و قاڵی گەدە زیاد ئەکات تا زیاتریش گەیشتبێت چاکترە. کشمیش ئەگەر بیکوڵێنی و بیخۆیتەوە ئەبێتە هۆی نەرمکردنی سینە و ڕیخۆڵەکان، پێست و ناوکی ترێ ئەگەر جوان ورد بیکوتی و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت بۆ دیزانتری بەسوودە.

ترێ بۆ جوانبوونی ئافرەت کاریگەری هەیە. دکتۆر گیلۆرد هاێوزر لە پەرتووکەکەی خۆیدا[١] دەڵێت: ڕێژیم کردن لە ژێر چاودێری پزیشکیدا چاکە و لە مەرانیۆ و ئیتالیا زۆربەی نەخۆشییەکان بە ترێ چارەسەر دەکرێت، وەکوو نوقرس، ڕۆماتیزم، بەردی گورچیلە و میزڵدان. ڕۆژی سێ پەرداخ ئاوی ترێ لە بەینی نان خواردنەکاندا ئەخورێتەوە. خواردنی شەربەتی ترێ پێست جوان ئەکات. ئافرەتێک بیەوێ جوان بێت بە لۆکەیک ئاوی ترێکە ئەدات لە دەموچاوی پاش دە خولەک بە ئاوی شلەتەین دەیشوات. تری چونکە ئاسنی زۆر تیایە وەک سێو و هەرمێ گوڵاوی، گێلاس، ترێ فەرەنگی، ئاڵەبەڵاڵووک، تووی بن ئەرز[؟]، چیالیک و مۆز. خواردنیان بۆ ژنی سکپڕ بەسوودە. چونکە ئاسنی هەموو ئەم میوانە لە سی و جگەری منداڵدا کۆ ئەبێتەوە و تێکەڵ بە هەمۆگلۆبینی خوێن دەبێت. ٢٥ گرام گەڵای وشکی مێو لەناو یەک لیتر ئاودا بیکوڵێنی بۆ میزگیران، ڕەوانی، زەردۆیی و ئاوسانی چاو زۆر باشە.

بۆ چارەکردنی برینەکانی دومەڵ و کرۆکی زەوە و ئاوساوییەکانی لەش و چڵکی برین، ئەبێ مشتێ خۆڵەمێشی داری مێو پاش سووتان بیکەیتە ناو ئاو بۆ ماوەی یەک کاژێر بە ئاگرێکی هێواش بێتە کوڵ دوای ئەوە بیپاڵێوە. ئەو شوێنانەی پێ بهەنویت چاک ئەبێت. لە بەهاراندا دوای مێوبڕین دڵۆپە ئاو لە چڵی مێوە بڕاوەکان بە ڕوونی ئەتکێ. ئەم ئاوە دوای پاڵاوتنی بۆ چاوئێشە، بۆ برژاندنەوەی برین و گۆشتەوزوونی هەموو برینێک باشە. پەرداخێک لەم ئاوە بدەیت بە یەکێکی سەرخۆش دەست بەجێ بەری ئەدات سەرخۆشی نامێنێ. هەروەها ئەم ئاوی مێوە بەردی گورچیلە و میزڵدان لا ئەبات. لە ئاوی ترێ جۆرە مەرهەمێک دروست ئەکرێت بۆ جوانی پێست زۆر نایابە. ئەویش پەنجا گرام ئاوی ترێ، سەد گرام ڕۆنی بادامی خۆشە، پەنجا گرام مێوی هەنگوینی شاخ ڕەنگی زەرد، بە گەرم-کردن تێکەڵ بە یەک دەکرێن. لە کاتی پێویستدا بەکاری بهێنە. پێست نەرم و جوان ئەکات. ترێ کە وشکت کردەوە بە مێوژی یان کشمیشی، هێزی خواردنی و ڕادەی شەکر زیاد ئەکات. کێشی کشمیش ئەگەرچی کەمە، بەڵام هێزی خواردنی زۆر بەرزە. بۆیە زۆر پێویستە و بەتایبەتی لە زستانا بە پێی توانا درێغی لە خواردنی نەکرێت. هەروەها بۆ منداڵیش پێویستە، بەڵام ئەبێ فێر بکرێت کە پێش قووتدانی باش بیجوێت. ئەتوانین بڵێین کە ترێ دەرمانخانەیکە بۆ خۆی. چونکە هێزی ماسوولکەکان زیاد ئەکات، مێشک

---

١. کتێبی: اسرار طول عمر شادابی و تندرستی، گیلۆرد هاوێرز

ئارام ئەکات، گەردن بەهێز و جوان و ئەستوور دەکات، ئێش و ئازار و گـرژ بوونەکـان لا ئەبات، شەوق و ئارەزووی مرۆڤ زیاد ئەکات، خوێن پاک ئەکاتەوە. ئەگەر ترێ بسووتێنی لە سەدا شەستی پۆتاسیۆم و ئاهەک و مەنگەنیز و کلۆر. ئـافرەتی منـداڵبەبەر ئەگەر بـۆ ماوەی بیست ڕۆژ تا نیـوەڕۆ هـیچ نەخـوات تەنهـا تـرێ نەبێـت خـوێنی لەشـی بەتەواوی ئاڵوگۆڕ ئەبێت بە خوێنی پاک و تازە. شەربەتی ترێ کە لە ماڵەوە ئەیگـرن بـۆ ڕۆمـاتیزم و دڵەتەپە بەسـوودە. ئەو نەخۆشـیانەی کە توانـای قووتـدانیان نیـیە واتە نـاتوانن خـواردن قووت بدەن بە ئاوی ترێ لە ڕێگای دەمار یان دەرزی لێدانەوە تێر ئەکرێن. خواردنی تـرێ ئەبێتە هۆی تواندنەوەی چەوری ناو خوێن و بەهێزی گورچیلە و گەدە.

لە ئەنجامی تاقیکردنەوەی پزیشکان و میوەناسان بە شێوەیکی گشـتی تـرێ بەرگـری لەم نەخۆشیانە ئەکات، ترشـەڵۆکی گەدە، سسـتی هەرس، خوێنبەربـوون، نەهێشـتنی بەردی گورچیلە و میزەڵان، زراو، ژاری هەمیشەیی، نەخۆشی پێست، سیل، شێرپەنجە و ئازاری جومگەکان. دڵسۆزترین کارگوزارە بۆ پاککردنەوەی گەدە و ڕیخۆڵەکان لە هەموو پیسی و خڵتەیک تیایانا هەبێت. ئەمڕۆ چونکە شیری وشک زۆر بەکار دێ بۆ منداڵ نەخۆشی زراو و جـگەر زۆرە. لەبەر ئەوە داواکـارین تـا لە تواناتانـدا هەبێـت ئـاوی تـرێ زۆر بـدەن بە منداڵەکانتان. ماوەی یەک مانگ بەیانیان و تا نیوەڕۆ هیچ نەخۆن جگە لە تـرێ، بەڵام لە خواردنیا نابێ وا لە خۆت بکەی گەدە تووشی ناڕەحەتی ببێـت، کەمکەم و لەسـەرخۆ. وە ئەگەر بتوانی تا ئێوارە ئەو ماوەیە هەر نان و ترێ بخۆێت ئەبێتە هۆی درێژبوونی تەمەنت و لەشساغیت. لە بیرت نەچێت ئەبێ بە پێست و ناوکەوە پاش جوینی تەواو بیخۆیت. بـۆ ژنانی شیردەر و ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە بەیانیانا بیخۆن باشترە. ترێ چـونکە لە تیشکی خۆر مادە خۆراکییەکان دروست ئەکات هەنـدێ بـوونی ترشـەڵۆک ئەدەنە پـاڵ ترێی بێ تاوان و لە ئاکامی هەڵسەنگاندنی پزیشکیدا دەرکەوتـووە کە تـرێ شـەکری زۆرە، بەڵام لەگەڵ شەکری چەوەندەر و قامیشی شەکردا جیاوازییان زۆرە. شەکری ترێ یەکسەر لە زمانەوە مژین دەسـت پـێ دەکـات و تـێکەڵ بە خـوێن دەبێـت. ئێسـتەش بە هـۆی ئەو هەموو کێڵگانەوە کە ترێ هەیەتـی و ئەو هەمـوو جـۆری خـۆراک و مـادانە کە تیـایەتی و باسمان کرد پێی بڵێین دەرمانخانە مافی خۆمانە.[١]

بەرسیلە، [بێسیرە، پەسرە، پەسیلە، ژرۆر، هاڵە][٢]

---

١. بۆ زیاتر شارەزایی بروانە کتێبی طب الکبیر لاپەڕە ٢٥٨

٢. لە کوردەواری بەرسیلە کاتێ دایان خست و مایەوە و ئاوەکەیان گرت دەبێتە قۆرە.

ئەمجارە نۆرەی بەرسیلەیە، کە ئەویش هەر بەرهەمی بەروبوومی داری میوەیە. بە زمانی عەرەبی پێی ئەوترێ (حصرم). بە زۆر زمانی ناوچەکانی سەقز و کرماشان و سنە پێی ئەڵێن قۆرە. بە فارسی پێی ئەڵێن غـۆرە. بەرسـیلەی ترێـی نەگەیشـتوو سـوودێکی یەکجـار زۆری هەیە. خواردنی ئاوی بەرسیلە بۆ ئەوانەی کە لەرز و تایان هەیە و دەروون گەرمن کەڵکی زۆرە. گەرمی ناو خوێن دائەبەزێنێ، سەفرا لا ئەبات، هێز و توانای گەدە چاک ئەکات، سستی جگەر و بەدەن ئەخاتەوە کار، دەمروشکی چارە ئەکات، ئاڵۆشی لەش لا ئەبات، پووک و دەمر و ددان پاک ئەکاتەوە، بۆ دەروون ساردەکان کەڵکی نییە و لەوانەیە تووشی پەیدابوونی گازی ناو گەدەیان بکات، بەڵام ئەگەر لەگەڵ هەنجیر یان ئاوی ڕێواس یان تورەنج[1] و نارنج[2] بیخۆن زیانی نییە. بەرسیلە تینوویەتی ئەشکێنێ. گەرمی لەش دائەبەزێنێ. ماسوولکەکانی گەدە و دوانزە گرێ چارەسەر دەکات. ئارەزووی خواردن زیاد ئەکات. منداڵی ناو سک (جنین) لە نەخۆشی ئەپارێزێ. سەرخۆش بیخوات خاوی ئەکاتەوە. بەرسیلەی وشک کراوە لەبەر هەتاو ئاوەکەی نەخۆشی دیفتری و قورگ هاتنەوە یەک و ڕشانەوەی تێکەڵ بە خوێن و لووتپژان دەرمان ئەکات. هەروەها بۆ زیپکە و هەڵزرانی ناودەمر و ددان زۆر نایابە. باشترین دەوایە بۆ پاککردنەوەی ڕەحم و منداڵدانی ژنان. ئەگەر لەگەڵ ئاوی کەوەردا[3] تێکەڵ بکرێت بۆ مایەسیری چڵکی گوێچکە و ئاوسانی قورگ زۆر بەکەڵکە. بۆ ئەوانەی هەمیشە چاویان ئاو دەکات بە دڵۆپێن بیکەنە چاویان کەڵکی زۆری لێ وەر دەگرن. هەموو ئەزانین مەکینەی هەڵسوکەوتی گیان لەبەر گەدەیە، بۆیە ئەگەر گەدەمان بە ڕێکوپێکی ئیشی خۆی کرد ئەو لەشە ئیتر بە سازگاری ئەڕوات. کەوابوو بۆ پاراستنی لەش و لاری خۆت کەڵک لە بەرسیلە وەربگرە.

ئەوانەی گەدەیان قورسە و سستە ئەبێ چێشتی تەڕەکەباب تێکەڵ بە زیرەی ڕەش دروست بکەن، چوار رۆژ لەسەر یەک لە دوای هەموو ژەمێک لێی بخۆن. لە دوای هەموو

---

١. باڵنگ یا پرتەقاڵی بەرگامۆت، بە فارسی (ترنج، بالنگ، برگاموت)، عەرەبی (البرغموت،الليمون العطري، الليمون البرغامي) و لاتین (Citrus bergamia).

٢. بە فارسی (نارنج)، عەرەبی (النارنج، رارنج) و لاتین (Citrus aurantium).

٣. کەوەرگ یا کەوەری بە فارسی (تره، گندنا)، عەرەبی (ثوم معمر) و لاتین (Allium schoenoprasum).

ژەمێکیش دوو مسقاڵ گوڵقەندی[1] بەسەرا بخوات. ڕۆژی پێنجەم نان و دۆی ڕووت بخوات. ڕۆژی شەشەم توێکڵی نارنج کە وشک کرابێتەوە بە هاڕاوەی یەک مسقاڵی تێکەڵ بە ئاو بخواتەوە. بەم جۆرە دووبارە و سێ بارەی بکاتەوە تا یەک مانگ. گۆشت و خۆراکی قورس و چەوری نەخوات. هەموو جۆرە نەخۆشییێکی گەدە لا ئەبات. ئەگەر دە ساڵیش بێت ئەو گەدەیە نەخۆش بێت واتە چێشتی بەرسیلە و نان و دۆ بۆ ئەم جۆرە نەخۆشانە باشترین خۆراک و دەوایە. وەکوو ئاشکرایە لای هەمووان بەردەوامبوون لەسەر حەب و درمانی کیمیاوی چەند قازانجی هەبێت لەو لاشەوە زیانی باشت لێ ئەدات واتە (مضاعفات) ئەدات بە لەش. بەرسیلەی نیوە گەیشتوو بۆ زۆر نەخۆشی باشە. مرۆڤ قەڵەو دەکات. مرۆڤی زۆر قەڵەو [کێشی] دائەبەزێنێ، بەڵام بۆ ئافرەتی سکپڕ زۆر خواردنی زیانی هەیە.[2]

پرتەقاڵ[3]

پێش هەموو شتێک با دەوڵەمەندی پرتەقاڵ دەر بخەین. کەچی سەروەتێکە خوای گەورە پێی بەخشیوین ئەویش: ڤیتامین A، B، C، ئاسن، ئاهەک [قسڵ]، کالسیۆم، فسفۆر، مەنسیۆم، پۆتاسیۆم، سدیۆم و مس، بەڵام ڤیتامینی A لە پرتەقاڵدا وەک ڤیتامینەکانی دیکە دەرناکەوێت. بەڵکوو بە شێوەیک تیایەتی کە ئەویش مادەیکی زەرد هەر وەک لە گێزەردا هەیە. دوای خواردن کە گەیشتە جگەر ئەم مادە زەردە ئەگۆڕێت بۆ ڤیتامین A و تێکەڵ بە خوێن ئەبێت. پرتەقاڵ خاوەنی چەند جۆرە ئەسیدە [ترشەڵۆکە]، لە هەمووی گرنگتر ئەسید مالیک، ئەسید سیتریک و ئەسید وەترێک[؟]. ئەسید سیتریک خوێی کانزایی لە گەدەدا دروست ئەکات، کرمۆڵی ددان چاک ئەکاتەوە، خوێن پاک ئەکاتەوە، مادەی کالسیۆم کە زۆر پێویستە بۆ مرۆڤ لەسەر ئێسکەکان کۆ ئەکاتەوە بۆ بەهێزبوون و ئەستووربوون. ساڵی ١٩٣٣ دکتۆر دۆرکی ئەمریکی لە نەخۆشخانەیکی هەتیوخانەدا کە هەموویان دووچاری کرمۆڵی ددان ببوون بە ئاوی لیمۆ و پرتەقاڵ توانی چارەیان بکات. نەمانی ڤیتامینی C لە لەشی مرۆڤدا دووچاری زۆر نەخۆشی ئەکات. لەوانە پەیدابوونی گرێ و لک لە لەش و خوێندا. بۆیە دکتۆر کلاین مامۆستای پسپۆڕی خوێنناسی لە

---

١. گوڵقەن یا گوڵوهەنگوێن، بە فارسی (گلنگبین) لە تێکەڵەی گوڵەباخ، شەکر، هەنگوین و گوڵاو دروست دەکرێت.

٢. بنواڕە کتێبی طب الکبیر، لاپەڕە ٢٨٢ [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٣. بە فارسی (پرتقال)، عەرەبی (البُرتُقال) و لاتین (Citrus × sinensis).

زانستگای نیۆیۆرک له گۆڤاری پزیشکی زانستگادا نووسیەتی: باشترین شتێک بۆ زیادبوونی ڤیتامینی C پرتەقاڵە. دیسان ئەڵێت: شەربەتی نارنج و پرتەقاڵ باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی ترمبۆز.[1] ئەویش پەیدابوونی هەندێ وردیلە لەناو خوێندا بەتایبەتی موو لوولەکان[2] و ئەبێتە هۆی گیرانی بۆرییەکان و تاکە دەرمانیشی ئەم جۆرە شەربەتانەیە.

ئەم دکتۆرە لە ئاکامی چەندین تاقیکردنەوە بۆی دەرکەوتووە کە زۆربەی نەخۆشییەکانی خەستبوونەوەی هیمۆگلۆبین و خوێن بە ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆ سێ بەش شەربەت تێکەڵ بە یەک بەش ئاو و چەند گرامێک شەکر ڕۆژانە بۆ هەر نەخۆشێک، هەشت پەرداخ بخواتەوە بۆ ماوەی یەک مانگ چاری ئەکرێت. هەروەها لەو شتە لاوەکیانە کە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیانە تووشیان ئەبیت وەکوو سەرگێژبوون و ئازاری سنگ و قورسی لەش رزگاریان ئەکات. داواکاریشمان ئەوەیە کە هەموو ڕۆژێک لایکەمی سێ کەوچکی قاوە لە ئاوی پرتەقاڵ تێکەڵ بە شیری منداڵ بکرێت و دەرخواردی بدرێت با تووشی کەمی ڤیتامین C نەبێت. ئەوەش بزانین کە شەربەتی پرتەقاڵ کە ئاوەکەی گووشرا ئەبێ زوو بەکار بێت و بیخۆیتەوە چونکە هەوا زوو کاری تێ دەکات. ئەمە باشترین دەرمانە بۆ ئەوانەی تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و ئەوانەی سەفەری ناو دەریا دەکەن.

بۆ ئەوانەی کە لە نەخۆشخانە دەرئەچن ڕۆژی سێ جار ئاوی پرتەقاڵێک لەگەڵ دوو کەوچک شەکر، دوو پیاڵە ئاوی ئاسایی، یەک زەردێنەی هێلکە تێکەڵ بکەن و بیخۆنەوە زۆر زوو دێنەوە سەرخۆیان. بۆ ئەوانەی ڕژیمی لاوازبوون دەکەن پرتەقاڵێک و سێ لیمۆ، تەنها توێکڵەکەی لێ بکەنەوە لەناو نیو لیتر ئاودا بۆ ماوەی دە خولەک بیکوڵێنن دوای ئەوە دوو کەوچکی چێشت هەنگوینی تێکەڵی بکەن دیسان پێنج خولەک بیکوڵێنەوە دوای تێکدانێکی باش سارد ئەکرێتەوە و ڕۆژی نیو پەرداخی لێ بخۆرەوە تا لە خۆت ڕازی ئەبیت. بۆ چارەکردنی ئالامەت و سەرمابوون، ئاوی یەک پرتەقاڵ تێکەڵ بە دوو کەوچک شەکر و لە پەرداخێکدا و پەرداخەکە پڕ بکە لە ئاوی کوڵهاتوو کاتی خەوتن بیخۆرەوە چاکترین دەرمانە. گۆشتی میوەی مزرەمەنی[3] هەمە جۆرە مادەی بەکەڵکی تیایە. بۆیە بە خواردنی دڵخۆش ئەبین و ڕوویش گەش ئەکاتەوە، پیری دوا ئەخات. ئەو ئافرەتانەی حەز لە خۆجوانکردن ئەکەن با لە بەکارهێنانی مادەی خۆجوانکردن دوور بکەونەوە. چونکە

---

١. ترمبۆزیس، Thrombosis

٢. دەمارە وردیلەکان

٣. مەبەست بەرهەمە ترشەکانی بنەماڵەی پرتەقاڵە

هەر بۆ ماوەی چەند کاژێرێک دەوری هەیە. جگە لەوەی کارێکی زۆر ئەکاتە سەر پێستی دەموچاو. با بە گۆشتی پرتەقاڵ و نارنج و هەڵووژە و کاڵەک و خەیار، هەر یەکە بەکاتی خۆی دەموچاو و گەردنیان بهەنوون. لە دوای نیو کاژێر بە ئاوی شلەتین بیشۆن. جوانێکی گەش و بەردەوام ئەبن. پێست و توێکڵی پرتەقاڵ و لیمۆ و نارنج مادەی دژی بۆگەنی تیایە. بەو جۆرەی کە باس کراوە گەدە و ڕیخۆڵە پاک ئەکاتەوە. خواردنی پرتەقاڵ ئەبێتە هۆی بەردەوامبوونی جوانی. ڕەنگ و ڕووی ئەو [کەسە] پرتەقاڵ ئەخوات هەمیشە گەشە.

کۆمەڵێک لە پزیشکان لە ئاکامی تاقیکردنەوەدا گەیشتوونەتە ئەو بڕوایە کە ترشی میوە بە تایبەتی لیمۆ و پرتەقاڵ، کالسیۆم لە لەشدا زیاد ئەکات. بۆیە پێویستە منداڵیکی پێنج ساڵە ڕۆژانە ٧٠٠ ملیگرام، دە ساڵان ١٠٠٠ ملیگرام، پازدە ساڵان ١٥٠٠ ملیگرام، ئافرەتی سکپڕ ١٤٠٠ ملیگرام و ژنی شیردەر ١٥٠٠ ملیگرام [لەو ترشە بەکار بهێنن]. کەواتە بوونی ئەم کۆمەڵە ئاهەکە[1] لە پرتەقاڵدا هەیە شیاوی باسە. کالسیۆمی ناو پرتەقاڵ وەک کالسیۆمی شیر وایە. توانای هەڵمژینیان زیاترە لە لایەن لەشی مرۆڤەوە. ئەوەی زۆر سەرنجڕاکێشە هیچ میوەیک ناگاتە پرتەقاڵ لە زۆری مادەی کالسیۆمدا. بۆیە لەسەر پیر و جوان پێویستە بۆ بەهێزی ئێسکەکانیان بیخۆن بە تایبەت لە زستاندا کە ترشی لە لەشی مرۆڤدا زیاد ئەکات و پێویستی زیاتری بە مادەی خاوێنکردنەوەی خوێن و گەرمیدار هەیە. ئەم میوەیە بۆ هەموو نەخۆشییێک باشە و بە تایبەت ئەوانەی تووشی نەخۆشی ئەعساب ئەبن. هەروەها بۆ نەخۆشی شەکرە و لەرز و تا و تێکچوونی کاری هەرس و کەمکردنەوەی کاری سەفرا باشە. توێکڵی پرتەقاڵ و نارنج زۆر بەکەڵکە و ڤیتامین D زۆر تیایە کە یارمەتی مژینی کالسیۆم ئەدات وە هەموو جۆرە داودەرمانێ لێی دروست ئەکرێت بە تایبەت لە وڵاتی چین. پرتەقاڵی توێکڵ تەنک چاکترن هەتا ئەتوانن توێکڵ تەنک بەکار بێنن. وە ئەگەر توانیتان پێش نان خواردن پرتەقاڵ بخۆن باری گەدە سووک دەکات. لە هەر شوێنێک پرتەقاڵ کەم بێت نەخۆشی زۆری لێیە.

لیمۆ، [لیمۆی ترش، لیمۆترش][2]

لیمۆ شتێکی غەریب نییە لای هەموان. ئەزانین دار و گوڵ و گەڵا و تام و بۆنی، بەڵام لە

---

١. ئاهەک لە فارسیدا واتا مادەی قسڵ. لێرە دیار نییە میرزا سدیق مەبەستی لە ئاهەک چییە.

٢. بە فارسی (لیمو ترش)، عەرەبی (الليمون) و لاتین (Citrus medica var. limon = Citrus × limon).

ڕووی سوود لێ وەرگرتن و باری دەرمانی بزانین چۆنە. لیمۆ لە میوە دەوڵەمەنـدەکانە، کە مەوادی هەمە ڕەنگەی بەکەڵکی زۆر تیایە. ئەوەندەیە کە بە تەنها پێویستی بە پەرتووکێکی تایبەتی هەیە و ئەوەی ئێمە لێرەدا جێگامان کردووەتەوە لەگەڵ باری ڕاستیدا زۆر کـورتە. لیمۆ ڤیتامینی A، B، C، D زۆر تیـایە، جـگە لە ئـاهەک، ئاسـن، کالسـیۆم، پۆتاسـیۆم، فۆسفۆڕ و ئەسید ئەسکۆربیک. گەلێک لە زاناکان لە ئەسیدەکانی لیمـۆ بەگومـان بـوون، بەڵام لەم دواییەدا بە تـاقیکرنەوەی تەواو دەرکەوت ئەو [گومـانە] ئەسـیدێک بـوو کە بە مادەی شیمیایی ناسراوە و لەناو سرکە و هەندێک ترشـیدا هەیە. بەو گومانـانە ئەیـان وت ئەسیدی لیمۆ یان ترشی لیمۆ. هەرچی زیادە خڵتە و خاشاکی ناوسـک هەیە ئەیسـووتێنێ. بەپێچەوانەی ڕای ئەو زانایانە، میوە هەر چەندە ترش بێت باشتر خوێن خـاوێن ئەکـاتەوە بۆ کارکردن.

ئاوی لیمۆ بە تازەیی میکرۆبەکانی سیل، گرانەتا، لەرزوتا و ڕەوانی خوێن ئەکوژێـت. ئەگەر گومانت هەبوو لە پاکی ئاوی خواردنەوەتـان لە مـاڵەوە بـۆ هەر لیترێـک چەنـد دڵۆپێـک ئاوی لیمۆی تێ بکەن میکرۆبی تیا نایەڵێت. لە ئەڵمانیادا بە تایبەتی ئاوی خواردنەوەیان بە لیمۆ پاک ئەکەنەوە. ئەگەر گۆشتی ماسی یـان هەر گۆشـتێک کە هەسـتی کۆنیەتیـت کـرد ئاوی لیمۆی پیا بکە وەک تازەی لێ دەکاتەوە و تازە ئەبێتەوە. وەک ئەزانـین گۆشـتی کـۆن هەندێ ژاری زەرەرمەند پەیدا ئەکات. هەر کاتێک هەسـتت کـرد بە قورسـێک لە گەدەدا لیمۆی بکە بەسەریدا کرداری هەرس ئەبـووژێنێتەوە و زیـادی ئەکـات و ڕزگـارت ئەکـات. ئاوی لیمۆ ئەگەر بیکەیتە ناو ئاوی لیمۆکانی دیکە تا چەند ڕۆژێک پارێزگاری باری خۆراکی ئەو ئـاوی میـوانە ئەکـات و نە ڕەنـگ و نە تامیـان ناگۆڕێـت. کـاتی چێشـتـلێنـان لەبـاتی لیمۆندۆزی[1] کە زۆر زیانبەخشە بە گەدە و ناوسک، بە شێوەیکی گشتی ئـاوی لیمـۆ بەکـار بهێنە. زوو ئەکوڵێت و زوویش هەرس ئەبێت لە گەدەدا. بێگومان تام و بۆنیشی خۆشترە. لیمۆ هێزی شۆردنەوەی زۆرە بۆ میزکردن، ڕۆماتیزم، نوقرس، بەردی گـورچیلە، زیـپکەی دەموچاو، دوومەڵ، سەودایی و نەخۆشییەکانی پێست زۆر باشە.

بۆ نەخۆشییەکانی کۆندامی هەرس و بۆرییەکانی میز پزیشکەکان ماست و شـیر ئەدەن بە نەخۆش، بەڵام کاتی کوڵانی شیرەکە ڤیتامین C لەناو ئەچیت و سوودێکی ئەوتۆی نامێنێ. تەنها ئەو شیرەی کە بە ئاوی لیمۆ هەوێن ئەکرێت کەڵکی باشترە و زیاترە، ئەبێتە خـاوەنی

---

١. بە فارسی (جوهر نمک) و عەرەبی (ملح لیمون)

ئەسید لیمۆییکی تەواو. ناوسک و گەدە لە پیسی و بۆگەنی پاک ئەکاتەوە. خۆ ئەگەر ویستت ماستەکە شیرین بێت کەمێک هەنگوینی تێکەڵ بکە. یەک لیمۆ بۆ یەک لیتر ئاوی شیرین باشترین شەربەتە بۆ نەخۆشی. کڵۆی شەکر لە توێکڵی لیمۆ هەڵبسویت مادە باشەکانی ناو توێکڵەکە هەڵدەمژێت. ئینجا شەربەتی لیمۆ بەو شەکرە تام و بۆنی خۆش ئەبێت. کالسیۆم بۆ لەش و لاری مرۆڤ زۆر پێویستە. بۆ ئەو مەبەستە نیو لیتر ئاو بکەرە قاپێک. توێکڵی یەک هێلکە ورد بکە و بیکە ناو ئاوەکە. ئاوی دوو لیمۆی تازەی تێ بکە و بیشڵەقێنە تا ئەتوێتەوە. ئەمجارە نیو لیتری تر ئاوی تێ بکە و هەندێ شەکری تێ بکە. بۆ ماوەی دوو کاژێر لە شوێنی فێنکدا داینێ. دوایی تا سێ هەفتە هەموو رۆژێک چەند جارێک لێی بخۆرەوە. بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی جگەریان هەیە، لیترێک ئاو بکوڵێنی و کەوچکێکی چیشت شەکری تێ بکات تا تەواو ئەکوڵێت. دوای ئەوە دایگرە و نیو لیمۆ پارچە پارچە بکە و بە توێکڵەوە تێی بکە. وازی لێ بێنە تا سارد ئەبێتەوە. دوایی هەر ڕۆژە سێ فنجانی لێ بخواتەوە.

بۆ نەخۆشی هەڵامەت هەموو شەوێک سێ هەتا چوار دڵۆپ ئاوی لیمۆ بکەرە سەر لەپی دەستت و بە لووت هەڵیبمژە. دوای ئەوە ناوی لووتت بە ڕۆنەکەرەی تازە یان ڕۆنی گیا چەور بکە چاک ئەبێت. چاکترە لەو قەترانەی کە بۆ لووت ئەنووسرێن. چونکە مادەی چەوریان تیایە و لەوانەیە بە هەناسەوە بچێتە ناو سییەکانەوە و تووشی نەخۆشیت بکات. بۆ ئەوانەی ئەیانەوێت لە دەست قەڵەوی رزگاریان بێت هەموو ڕۆژێک ئاوی سێ لیمۆ بگرن و چوار کەوچکی قاوە ئاوی ئاسایی تێ بکەن لەگەڵ یەک کەوچکی قاوە شە کر بۆ ماوەی یەک مانگ و نیو لەسەری بڕۆن بە ئامانجی خۆیان ئەگەن. لیمۆ بە هەموو شێوەیک کرمکوژە، بەڵام ئەگەر یەک لیمۆ بە گۆشت و پێستەکەیەوە قاژی بکەیت و کەمێک ئاوی سارد و کەوچکێک هەنگوینی تێ بکە و شەو بیگووشە و کاتی خەوتن گووشراوەکە بخۆرەوە چاوەڕوانی ئاکامی چاک بکە. ئەگەر تووشی لووتپژان بوون بە زوویی پارچەیک لۆکە لە ئاوی لیمۆ هەڵکێشە و بیخەرە ناو کونی لووتیەوە زوو خوێنەکەی ڕائەوەستێنێ. ئەگەر نینۆکەکەت لاواز بوون و ئەشکان و هەڵدەوەرین بۆ ماوەی هەشت ڕۆژ سەری پەنجەکانت بخەرە ناو ئاوی لیمۆ رزگارت ئەبێت. ئەوانەی پێستیان چەورە بە ئاوی لیمۆ بەدەنیان بهەنوون دوای بیست خولەک بە ئاوی شلەتین بیشۆ ڕزگار ئەبن.

بۆ ئەوانەی قوڕگیان یان سەریان دێشێ لیمۆیک لەت بکەن و بیخەنە ناو نیو پەرداخ ئاوی

گەرمەوە کەمێک خوێی تێ بکە و بیخۆرەوە. دەمار گرژەکان خاو ئەکاتەوە. بۆ ئەوانەی دەموچاویان جوانەزمە و زیپکە دەردەکەن ئاوی لیمۆیکی تازە لەگەڵ کەمێ خوێ چەند جارێک دەمر و چاویان پێ بهەنوون. دوای نیو کاژێر بە ئاوی شلەتێن بیشۆن. دەموچاویان هەمر جوان ئەبێت و هەمر ڕزگاریشیان لەوە دەبێت. ئاوی لیمۆ تێکەڵ بە گوڵاو بۆ دەست و پەنجە نەرمکردن زۆر نایابە، هەروەها ئەوانەی دەست و پەنجەیان سەرما ئەیبات زۆر کەڵک لە ئاوی لیمۆ وەرئەگرن ئەگەر پێی بشۆن. بۆ لابردنی بالووکە توێکڵی دوو لیمۆ بکەیتە ناو کەمێک سرکەوە و هەشت ڕۆژ داینێ، دوای ئەوە بالووکەکانی پێ چەور بکە. هەموو ڕۆژێک دوو جار لەناوی ئەبات. باشترین دەرمان بۆ پارێزگاری دەمر و ددان و پووک ئاوی لیمۆیە، بە هێزیشی ئەکات و دانەکانیشی سپە ئەکاتەوە. چاکترین دەرمانی دەمر و ددان بێنە لیمۆیێک و چەند دەنکێک مێخەکی تێ بچەقێنە و وشکی بکەرەوە. بە هەر شێوەیک بێت بیهاڕەوە و بە دەست لە پووک و ددانەکانتی هەڵسوو ئەنجامێکی ئارەزووبەخشی هەیە. بۆ ئەوەی دەمر و دانی منالّتان ساغ و سەلیمر بێت و لە میکرۆب بە دوور بێت ئاوی لیمۆیکی تازە تێکەڵ بە ئاوی کوڵهاتوو بە قەدەر خوێ هەموو ڕۆژێک ناو دەمی منالّەکەتی پێ بسڕە بە پەنجەیکی پاک و خاوێن. پرۆفیسۆر بنیە ئەڵێ: لەبەر ئەوەی لیمۆ لە بوونی ڤیتامین C دەوڵەمەندە گەورە و بچووک، جوان و پیر و ژنی سکپڕ بیخۆن. بە مەرجێک ڕۆژی دوو لیمۆ بخۆن. لیمۆ لە دەرمانە گرنکەکانی نەخۆشی میزڵدانە (پرۆستات). دکتۆر غیاث‌الدین جەزایری لەو باوڕەدایە کە لیمۆ دەرمانی هەموو نەخۆشی و دەرد و برینێکە، بە مەرجێک ئاوی لیمۆ بێ‌غەش بێت نەک ئەوانەی ناو بازاڕەکان. وە بە دڵنیاییەوە ئەڵێن هەر خواردنێک لیمۆی لەگەڵ بخۆێت هیچ لێی مەترسە.

لە شەڕی دووهەمی جیهانیدا ئەو دەوڵەتانەی کە بەشداری شەڕیان کرد بۆ بەربەست کردنی تاعوون، بەری بەری،[1] خەست‌بوونەوەی خوێن، هەڵامەت و نەخۆشییەکانی سی، لیمۆ و ئاوی لیمۆیان ئەدا بە لەشکرەکانیان. لە ئاکامی ئەمر هەڵوێستەدا بۆیان دەرکەوت تەنها بە لیمۆ مادەی ڕادیۆئەکیتۆی واتیا کە لە هەموو گێتیدا ئەمر جۆرە مادە شاز و نایابە و بگرە نییە، کە خودای گەورە لە داری لیمۆدا بەخشیویەتی بە ئێمە.

لیمۆی شیرین، [لیمۆ شیرین][2]

دێینە سەر باسی لیمۆ شیرین. لە زوودا وایان زانیوە لیمۆی شیرین وەک لیمۆی ترش نییە.

١. هەمان Wernicke-Korsakoff Syndrome

٢. بە فارسی (لیمو شیرین) و لاتین (Citrus limetta= Citrus limonum var. dulcis).

چونکە ڤیتامینی C هەر لە ترشیدا ئەمێنێتەوە، بەڵام زانستی تازە بە تاقیکردنەوە بۆی دەرکەوتووە خوای گەورە بۆ خزمەتی مرۆڤ ڤیتامین C لە لیمۆی شیریندا زیاتر لە لیمۆی ترشدا دروست کردووە. واتە لە هەڵسەنگاندنی پزیشکیدا دەرکەوتووە کە ڤیتامین C تا لیمۆکە زیاتر شیرین بێت ڤیتامینەکەش زیاتر ئەبێت. خواردنی لیمۆ هێزی بینین زیاد ئەکات. وە ئەگەر هەر شەوێ دڵۆپێک لە ئاوی لیمۆ بکەیتە چاوتەوە زاخاوی ئەداتەوە و پاکی ئەکاتەوە. هەندێ کەس خۆیان دوورەپەرێز ئەگرن لە خواردنی لیمۆ، بەڵام من پێیان ڕادەگەینم کە لیمۆ بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم و تەنگەنەفەسی، تاولەرز و بادیامان،[1] عرق النسا، شەکرە، سفلیس، خەستی خوێن، ترشەڵۆکی [گەدە]، بێ هێزی جینسی، ئاڵامەت، نەخۆشییەکانی سی، قوڕگ‌ئێشە، سووتانەوە، خاڵ و زیپکە، بۆ هەموویان باشە. جگە لەمانەش چارەسەری ژەهری مار و دووپشک و زەردەواڵەی پێ ئەکرێت. ئاوی لیمۆ زیادە-گۆشتی قوڕگ و مێشک لا ئەبات. هەروەها بۆ ژانەسەر و دەردی کەمەر [پشت‌ئێشە] و تیفۆس و ئاوڵە و سوورێژە و گورچیلە و ژانەسک و دڵتەنگی و نەخۆشییە دەروونییەکان و تەڕەشۆحی ژنانە کە پێی ئەڵێن سپی گوڵە بە لیمۆ چار ئەکرێن. ئەگەر ویستت ئاوی لیمۆ هەڵگری بۆ ماوەیک ئەبێ هەندێ لە توێکڵەکەی تێ بکەن یان بە شێوەیکی هونەری گازی هایدرۆجینی تێکەڵ بکرێت و سەری باش داخرێت.

سێو، [سێف، ساوی، سێڤ، سایە، سۆیە، سۆی][2]

داری سێو یا سێف [بەعەرەبی] تفاح و بە ئینگلیزی Apple دارێکی پیرۆز و جوانە. بەروبوومێکی جوان و بەسوودی هەیە. ئەتوانم بڵێم سێو سەرچاوەی ئاوی ژیانە. چونکە سێو باشترین میوەی سەرنجڕاکێشە، کە توانای دوورخستنەوەی ژار و ژەنگی لاشە و گەدەی هەیە. هێز و توانای خواردنی (غذائی) زۆرە. بە هۆی بوونی مەوادی قولیاوی یان قەڵەوییەوە، ئەسید ئوریکی [خوێن] لەناو ئەبات. تەڕەشۆحی غوودە و بەڵغەم و گەدە دێنێتە قەوام. بەرگرێکی باش لە قەڵەو بوون ئەکات. بۆ نەخۆشییەکانی جگەر و ڕێڕەوی میز و سینەوپاڵۆ چارە ئەکات. بەهۆی بوونی فۆسفۆڕەوە شادەمارەکان و دەماری مێشک بەهێز دەکات. نەخۆشی ئاوڵە و سوورێژە و ڕەوانی و خوێنبەربوون چارە دەکات.

---

١. وشەیەکی فارسییە، واتا بای یامان. ناوێکی دیکەی بە فارسی دەبێتە (یامون). گوایە بایەکە ئەگەر بێ مرۆڤ هەڵەماسێ و ئەمرێ.

٢. بە فارسی (سیب)، عەرەبی (التفاح) و لاتین (Malus domestica). لە کوردەواری جۆری سێوە خۆماڵی هەیە کە ناوی زانستیەکەی دەبێتە Malus pumila.

هەروەها چاکترین دەرمانە بۆ وەرەمی ڕیخۆڵە. سێو میوەیکی بەهەشتی زۆر بەنرخە. بۆ هەموو نەخۆشیێک زۆر بەسوودە چونکە هەموو ئەم مادانەی تیایە: تانن، پۆتاسیۆم، یۆد، ئەرسنیک، ئاهەک، مەنغەنیز، کولۆر، ئەلەمنیۆم، ئەسیدمرنیک[؟]، ئەسید کاپرۆئیک، ئەسید فسفۆریک، ئەئە ئامیلیک[؟]، ئەئە کامیلیک[؟]، ئەسید کالید،[1] ژارانیۆل و ئەست لائیدیتن[؟] لەگەڵ زۆر ڤیتامینی‌تر.

جا ئێستا خۆتان وەکیل بن بزانن لە هیچ دەرمانخانەیکدا ئەوەندە دەرمانی بەسوود هەیە کە ژەهرکوژ و کرمکوژ بێت، سینە و ڕیخۆڵە و گەدە و جگەر پاک بکاتەوە. سێو بۆ ئازاری جومگەکان و ماسوولکەکان زۆر باشە. بەردی گورچیلە ئەتوێنێتەوە. بەهۆی خوێی کانزاییەوە ئەلبۆمین ناهێڵێ. بۆ سینەتوندی و هەرس و ئارامی گەدە زۆر باشە بە مەرجێ بە توێکڵەوە بخورێت. سێوی ڕەندەکراو بۆ سکچوونی منداڵ بەکەڵکە، بۆ دڵ بەیەکدا هاتن، گرفت، ڕشانەوە و ماندوویی کاریگەرە. بە تێکەڵکردنی هەنگوین لەگەڵ سێو بۆ زۆر نەخۆشی باشە و تایبەتی بۆ دڵ و دڵتەنگی، بۆ ئەوانەی لەش گەرمن یا زیادە گەرمییێک لە لەشیاندا هەیە. سێو باشترین دەوایە بۆ دابەزینی ئەو گەرمییە، بۆ مێشک، دڵ، جگەر، پەلەپەلی دڵ، لاوازی گەدە و دەم و ددان زۆر سوودبەخشە بە تایبەتی ئەگەر بیکوڵێنی یان بیپیشێنی. بۆ نەرمکردنی سەر و سینە بێ‌هاوتایە. ڤیتامینی (A، B، C) بە زۆری تیایە. خواردنی سێو بەیانیان پێش خواردن بۆ ڕەوانی و گازی ناوسکی منداڵ زۆر باشە. هەروەها سیواکێکی[2] خۆوڵاتییە بۆ پاک ڕاگرتنی دەم و دان و بۆگەنی ناودەم. سێو چاکترین میوەیە کە هێزی شادەمارەکان و ماسوولکەکان زیاد ئەکات. ئەوەش بزانین کە سێوی سوور چاکترە لە جۆرەکانی دیکە. سێو خواردن وەکوو دەم و ددان لە بۆگەنی ڕزگار ئەکات هەروەها ئەسید ئۆریک و بڕێک ژاری‌تر کە کۆبوونەتەوە لە ناویان ئەبات. سێو بۆ ئەوانەی کە لە پێ کەوتوون زۆر بەکەڵکە. خواردنی سێو بۆ دووچاری نەخۆشی جومگە و ماسوولکەکان و باداری هەمیشەیی و نوقرس و قەڵەوی و ڕەبوو زۆر باشە. هەروەها خواردنی سێو دەبێتە هۆی ڕێکوپێککردنی کارەکانی لەشی مرۆڤ. سێو خواردن ئەبێتە هۆی وردکردنی بەردی ناو کیسەی زراو و گورچیلە. هەر کەس بەیانیان سێوێک بخوات چاکترین دەرمانی خواردووە بۆ پاککردنەوەی خوێن. دکتۆر کیلۆرد هاوزەر و

١. لەوانەیە مەبەستی Chloric acid بێ.

٢. سیواک دارێکی ڕیشاڵدارە پێغەمبەر فەرموویەتی بۆ بەکار هێنانی. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

دکتۆر بیرشربیند کە دوو پسپۆڕن لە زووریخ لایان وایە لە سێو چاکتر نییە بۆ هەموو جۆرە نەخۆشییێک و ئەبێ سێ ژەمە سێو بدرێت بە نەخۆش و بە توێکڵەوە بۆی ورد بکرێت گیروگرفتی ڕیخۆڵەکانیش چار ئەکات. لەبەر ئەوەی شەکری کەمی تیایە. بۆ ئەو [کەسەی] نەخۆشی شەکری هەیە مەترسی نییە.

دکتۆر لیکرنگ لە کونگرەی سێوناسیدا وتوویەتی: سێو ڕۆڵێکی گەورەی لە بەهێزکردنی لاشە و لاوازی بەدەندا هەیە. بە بێ بیرکردنەوە پێویستە بە تەڕی یان بە وشکی بە ساغ و بە نەخۆش بدرێت. ئەگەر بە میوەگووش بگووشرێ بە توێکڵەکەیەوە شەربەتێکی مزری خۆشی لێ پەدا ئەبێت بۆ چارەکردنی ئازاری کۆڵنج و گورچیلە بڕێک ئاوی سێو بە کوڵاوی واتە یەک سێو چوار قاژ ئەکەیت نیو لیتر ئاوی کوڵهاتووی بکەیت بە سەردا و سەری داپۆشی بۆ ماوەی دوو سەعات. دوای ئەوە کەمێک شیرینی بکە و بیخۆرەوە. توێکڵی سێو وشک بکەرەوە و بیهاڕە، هەموو بەیانێ کەوچکێکی چێشت بکە پەرداخێک ئاوەوە و بیخۆرەوە، لە نەخۆشی میزەچرکە ڕزگارت ئەکات و یۆریاش کەم ئەکاتەوە بۆ نەخۆشی گریپ.[1] ئەگەر بتوانن بۆ ماوەی سێ ڕۆژ جگە لە سێوی ڕەندەکراو هیچی کە نەخۆن لە ماوەی ئەو سێ ڕۆژەدا چاک ئەبن. لەبەر بوونی فوسفۆر لە سێودا زنجیرەی دەمارەکانی دەماغ و توانای بیرکردنەوەی ورد ئەخاتە کار و مرۆڤ ساز دەکات بۆ خەوتن.

لە لادێیەکان کە پیر ئەبن یان کەمرخەو ئەبن باشترین دەرمان سێوی سوورە و تاقیشیان کردۆتەوە. بۆ ئەوانەی بۆنی دەمیان هەیە وا چاکە گیای کەرەوز یان جەعفەری ماوەی چارەکێک بجوون و تڵپەکەی تووڕ بدەن و سێوێکی گەیشتوو بە توێکڵەوە بکەن بەسەریدا ئەو بۆنەی نامێنێ. هەندێ ئەڵێن سێو قورسە بۆ گەدە، بەڵام وا نییە .بۆ پیر و مناڵ جوان ورد بکرێت یا لە ڕەندە بدرێت زۆر باشە. توێکڵی سێو زۆر بەکەڵکە و سوودی زۆرە، وشک بکرێتەوە و تێکەڵ بە هەر جۆرە مرەبایێک بکرێت، سوود و تامی زیاد و خۆش ئەکات. بە شەربەتی سێو ئەتوانی چاری کۆکەڕەشە و هەڵامەت بکەیت و بەم شێوە شەربەتەکەی دروست بکەیت: چوار سێو ورد بکە و لە لیترێک ئاودا لەگەڵ مشتێک کشمیش و ۱۵ گرام عەناو بیانکوڵێنە، بۆ ماوەی یەک کاژێر. ئینجا دایگرە و بیگووشە و بیانپاڵێوە. دوای ئەوە ۱۵۰ گرام شەکری تێ بکە و بیخەرە سەر ئاگرەکە و بیکوڵێنەوە تاکوو سفت ئەبێت وەکوو دۆشاوی لێ دێت. ئەگەر چاوێک ئازاری هەبوو سێوێکی سوور

---

۱. گریپ هەمان پەتایە بەهۆی ڤایرۆسی ئەنفلۆئانزاوە دروست دەبێ.

توێکڵ و ناوەکەی لابە و سێوەکە با باش گەیشتبێت لەگەڵ نەختێک ئاودا بکوڵێت و دوای نەختێک شیری ژنی بکە بەسەردا وەکوو مەرهەمر بیخەرە سەر چاوە ئێشاوەکە ئازاری نامێنێ. بۆ کەچەڵی و گەڕی، سێوێک لەت بکە و ناوە ڕەقەکەی هەڵبکۆڵە و کەمێ گڵی گۆگردی تێ بکە و بینووسێنەرەوە بە یەکەوە و باش بیپیشێنە دوای ئەوە وردی بکە. هەڵیسوو لە شوێنی برینەکان چاک و پاکی ئەکاتەوە. گوڵی پشکوتووی سێو یان شکۆفە یان گوڵەکەی بە وشکی ٣٠ گرامر بکەرە لیترێک ئاوەوە و وەکوو چا دەمی بکە و دوای پاڵاوتن بیخۆرەوە. بۆ کۆکە و نەرمرکردنی سینە زۆر باشە. بۆ لابردنی توێکڵی سێو بە ئاسانی بۆ مرەبا، سێوەکە بۆ ماوەی یەک خولەک بخەرە ئاوی بەکوڵ بە ئاسانی توێکڵەکەی لێ ئەبێتەوە.

هەرمێ گوڵاوی، [هەمرۆ گوڵاوی][1]

هەرمێ گوڵاوی دارێکە لە دارە ناودارەکان. کەڵکێکی زۆری هەیە بۆ مرۆڤ. خواردنی هەرمێ ڕواڵەتی مرۆڤ جوان ئەکا. دڵ فەرەحبەخش و ئارامر ئەکا. بە تایبەتی پیاو هەموو بەیانییێک هەرمێ گوڵاوی بخوا هێزی پیاوەتی و تۆوی زیاد ئەکات و ئەولادەکانی ڕووگەش و جوان و پاک ئەبن. هەرمێ گوڵاوی بۆ نەخۆشییەکانی گورچیلە و میزڵدان و بەهێزکردنی گورچیلە زۆر باشە. ئەمر میوەیە دەوڵەمەند لە ڤیتامینی (A، B، C) جگە لە کۆمەڵێک خوێی کانزایی وەکوو مەنگەنیز و ئاسن و کالسیۆمر و کولۆر. بۆ نەخۆشی شەکرە مەترسی نییە. دەمر پاراو ئەکات. بە هۆی بوونی خوێی کانزایی کە تیایەتی یارمەتی هەرس ئەدات و بە هۆی پۆتاسیۆمی ناو هەرمێ گوڵاوی لابردنی ئەسید ئۆریک هەر چەند زۆریش بێت لە لەشدا ڕزگاری ئەکات. بۆ ڕۆماتیزمر و ئازاری جومگەکان و ماسوولکەکان و فشاری خوێن دەرمانە بە مەرجێ بە توێکڵەوە بیخوات. بۆ ئەوەی کەڵکی تەواو لە ئاوەکەی وەربگریت پێویستە لە کاتی گووشینیدا بە توێکڵ و ناوکیەوە بیگووشی. هەندێ گوڵاوی هەیە هەر چەندە زۆر سەختە،[2] بەڵامر بۆ مرەبا زۆر نایابە. مادەی سلیلۆزی تیایە و یارمەتی چوونی پاشەڕۆ بە ئاسانی ئەدات لەناو ریخۆڵەکاندا. لەبەر بوونی مادەکانی (A، B، C) و شەکر و چەوری و تانن و ئاسن و کالسیۆمر و فسفۆر و مەغنسیۆمر و پۆتاسیۆمر و مەنگەنیزدا

---

١. هەرمێ گوڵاوی یەک جۆرە لە هەرمێ. ئەگینا چەندین جۆر هەرمێ نەرمر و شیرین و خۆش لە کوردەواری هەیە. هەرمێ بە فارسی (امرود، گلابی)، عەرەبی (الكُمَّثْرَى) و لاتین (Pyrus communis).

٢. مەبەست هەمان هەمرۆ کووجیلە (هەرمێ کێویلە، هەمرۆ کۆڵ) بەفارسی (انچوچک، گلابی سوری، گلابی وحشی)، عەرەبی (الإجاص السوري، الكُمَّثْرَى السوري) و لاتین (Pyrus syriaca).

دەوڵەمەندە. بۆیە لەناو هەموو میوەدا تەنها گوڵاوی تینوویەتی ئەشکێنێ. شەکری گوڵاوی لە جۆری لۆلۆزە.[١] بۆیە بۆ ئەو نەخۆشانەی دیابت [یا شەکرەیان هەیە] زیانی نییە.

خواردنی گوڵاوی هەموو شەوێک یەک دانە ئەبێتە هۆی زیادکردنی میز و پاککردنەوەی کۆندامی میز. کوڵاندنی توێکڵی دوو هەرمێ لە قۆریەکدا، وەکوو چایی و خواردنەوەی ئاوەکەی هاوتایی ئەکات لەگەڵ هەرمێکە خۆیدا. بۆ باشی و بە تایبەت زۆرکردنی میز توێکڵی گوڵاوی لەگەڵ توێکڵی سێو بکە بە چا، یارمەتی تواندنەوەی بەردی گورچیلە و میزەڵدان ئەدات. توێکڵی یەک هەرمێ بکەرە ناو یەک پیاڵە ئاوی گەرم یارمەتی هەرس ئەدات. بۆ وشککردنەوەی توێکڵەکەی ئەبێ بکرێت بە دەزووەوە و لەبەر هەتاو هەڵیواسی. هەرمێیەکان هەمووی لە یەک ڕەگەزن واتە گوڵاوی، مامسارمە، ناسکە هەرمێ، سێوهەرمێ، هەرمێڕیخە و هەرمێ کێویلە،[٢] بەڵام هەرمێ گوڵاوی لە هەموویان خۆشتر و پاراوترە. باری دەرمانییان گەڵا و گوڵ و داریان نزیکن لە یەکتر.

چنار، [دار قەڵەم][٣]

چنار، عەرعەر،[٤] سوورەچنار،[٥] پەڵک و سپیدار[٦] هەموویان یەک ڕەگەزن، بەڵام چنار و عەرعەر زۆر بەرز ئەبنەوە زیاتر لە دە مەتر. لە هەندێ ناوچەدا بە گۆرانی فولکلۆری دەڵێ:

باڵاکەت بەرزە دەڵێی چنارە	بە بەرزی باڵات غەمی لە دڵم بارە
باڵاکەت بەرزە ئەڵێی عەرعەرە	ئەرکی مەزانە سا تۆزێ وەرە
چنار و عەرعەر خەڵفی ساڵێکن	ڕەعنا و ڕابیعە بووکی ماڵێکن

---

١. هەمان Fructose یا شەکری میوە

٢. جۆرەکانی تر وەکوو: کرووزوو (کرووزی)، شینکە (بەهاری)، سوورکە (پاییزە)، نێوشینە (ڕەشە)، قەمەری، گوڵاوی و هورمێ.

٣. خوور، شەلی، دار شۆخ، بە فارسی (تبریزی، شالک، صنوبر)، عەرەبی (الحَوْر الأسود) و لاتین (Populus nigra).

٤. بە فارسی (عرعر)، عەرەبی (الأيلنط الباسق، الإيلنطس، شجرة السماء) و لاتین (Ailanthus altissima).

٥. پەڵکی سوور، زرگوێز، جەوهەر، بەفارسی (چنار)، عەرەبی (الدُّلْب) و لاتین (Platanus orientalis). پەڵک و سوورەچنار یەک جۆرن.

٦. ئەسپین، ئەسپیندار، سپیندار، کوولەکەچنار، کووە، کیەوە، سپیەچنار، بەفارسی (سپیدار، کبودە، پدە، صنوبر کویری)، عەرەبی (الحَوْر الأبيض) و لاتین (Populus alba).

سـووره‌چنار په‌ل و پـۆی زۆره و زۆریـش به‌رز نـابێته‌وه. په‌ڵـک كه له ره‌سـه‌نی چنـاره. داره‌كه‌ی زۆر ئه‌ستوور ئه‌بێت و باڵاشـی زۆر به‌رز ئه‌بێـته‌وه گه‌وره‌یـی و ئه‌سـتووریی ئه‌م داره به شێوه‌یكه له مه‌روێ[1] ماڵێک له كلۆری دارێكدا سه‌رانسه‌ری وه‌رزی به‌هار تیا ژیاون و خۆم ئه‌م داره‌م دیوه، ئه‌مه له ساڵی گرانییه‌كه‌دا. ئه‌م داره جـگه له بـاری ده‌رمـانی له باری ئابووریشدا داره‌كانیان پاره‌ی باش ئه‌كه‌ن. بۆ دروست كردنی خـانووبه‌ره و ده‌رگـا و په‌نجه‌ره و زۆر ئامێری دیكه‌ش كه له دارتاشیدا دروست ده‌كرێت. له بـاره‌ی ده‌رمـانییه‌وه، ئاوی یان گه‌ڵای چنار بۆ ڕه‌بووه و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی و قه‌ڵه‌وبوون باشه.

عوود، [بخۆرد، دار بخۆرد]

پـارچه‌ی جـۆره دارێـكه كه له چـین و هیندسـتان و عه‌ره‌بسـتانه‌وه دێـت. له سـه‌ختی و لووسیدا وه‌كوو ده‌سكه دۆڵی دارین وایه. بڕێكیان خاڵ‌خاڵ و مه‌یله‌و ڕه‌شن. بۆنیان خۆشه و تفت و تاڵن. توێكڵه‌كه‌ی له هه‌ندێ كاتدا له پێستی جانه‌وه‌ر ده‌چێت. باشـترین جۆریـان عوودی سه‌نده‌له[2] و له ناوه‌ڕاستی هیندستاندا ده‌ست ئه‌كه‌وێت و عوودی هیندیشی[3] پـێ ئه‌ڵێن و له كۆسارانیش هه‌یه. له‌به‌ر بۆن خۆشی و سـووده‌كه‌ی وه‌كـوو كوشـتنی ڕشـک و ئه‌سـپێ و جرِوجـانه‌وه‌ری دیـكه، هینـدییه‌كان له نـاو جـل و سـیپاڵه‌كانیاندا دایـده‌نێن و بۆنه‌كه‌ی به‌رده‌وامه. جۆرێكی دیكه‌ی هه‌یه پێی ئه‌وترێت سـه‌مه‌ندۆری له شـاری سـه‌فاله كه یه‌كێكه له شاره گه‌وره‌كانی چین و هاوسـنووره له‌گه‌ڵ هیندسـتاندا ده‌سـت ئه‌كه‌وێـت. چه‌ند جۆرێكی دیكه‌شی هه‌یه وه‌كوو: قوماری، سنفی، قاقلی، بیابانی، قه‌تغـی، سـه‌لمک و چینیشی پێ ده‌ڵێن. عوودێكی تایبه‌تی چینی هه‌یه كه پێ ئه‌ڵـین قشـمور. تـامه‌كه‌ی ته‌ڕ و شیرینه. له جۆره‌كانی عوودی چینیدا جه‌لایی، مانتـاقی، له‌وامـی و ریتـانیش هه‌یه، به‌ڵام عوودی شینی سه‌مه‌ندۆی له وه‌زندا قورسه و پڕ ئاوه و سپیه‌تی تیا نییه زۆرتر له سووتاندا ده‌مێنێته‌وه. عوود له‌وه ئه‌چی ڕه‌گی جۆره دارێک بێت كه زۆر له ژێر گـڵه‌وه بێـت ئه‌شـبێ وه‌كوو قارچک هه‌ڵتۆقێ. خواردن و بۆن‌كردنی هه‌وای ناوسک لا ئه‌بـات. چـونكه ته‌ڕایـی

---

١. مه‌روێ گوندێكه له ناوچه‌ی شـاربازێر سـه‌ر به قه‌زای چوارتـا له سـلێمانی. [په‌راوێـزی میـرزا سـدیقه چنگیانی] له پێوه‌ندیه‌ک له‌گه‌ڵ كاک به‌كری ئه‌حمه‌دی خه‌ڵكی مه‌روێ باسی ئه‌و سووره‌چناره‌ی كرد كه له‌سـه‌ر كـانی چنـاری مه‌روێـدایه. ڕژێمـی به‌عـس كـاتی خـۆی دینـامیتی له كلـۆره‌كه‌ی خسـتووه و ته‌قاندوویه‌تیه‌وه.

٢. به فارسی (چوب صندل)، عه‌ره‌بی (الصندل) و لاتین (Santalum album).

٣. به فارسی (عود هندی)، عه‌ره‌بی (عود هندي) و لاتین (Aquilaria malaccensis).

زۆر تیایە. هێزی مرۆڤ زیاد ئەکات. بۆنی ناودەمر خۆش ئەکات. دەمارەکانی مێشک بەهێز ئەکات و مرۆڤ هۆشیار ئەکاتەوە. دڵ فەرەحبەخش ئەکات. دڵ و جگەر بەهێز ئەکات بۆ هەموو جۆرەکانی دیزانتری[1] دەوایە. وەزنی درەمر و نیوێک بخورێت هەرچی تەڕەشۆحی ناو گەدە هەیە نایهێڵێت. فارس ئەڵێ: عود بر آتش نهند و مسک بسایند.[2]

داری موغیلان، [موغەیلان][3]

ئەمیش دارێکی باڵاکورتە. دڕکی زۆری هەیە و گەڵاکانی سەوز و جوانە بە ڕیز ڕاوەستاوە. مەزاجی باردە و وشکگرە. واتە بەرگری لە هەموو خوێنبەربوونێک دەکات و دەوایکی باشە بۆ فشاری خوێن. خوێنبەربوونی ئافرەت ڕادەگرێ. سەعدی [شیرازی] ئەڵێ: خوشت براه بادیە بە زیری مغیلان.[4]

ئاغالۆجی، بغورد، [عوودی هێندی، بخۆرد][5]

ئەمر دارە بۆنێکی خۆش و سەرنجڕاکێشی هەیە. بە زۆری لە هیندستان و عەرەبستاندا دەڕویت. توێکڵێکی ڕەنگاوڕەنگی بۆنخۆشی هەیە و لە بۆنسازیدا بەکاری ئەهێنن. تامی تفت و تاڵ و تورتە. قومر قومە ئاوی کوڵاوی بغورد بەکار بێنی تامر و بۆنی دەمر خۆش ئەکات. خواردنی ئاوی کوڵاوی ئەبێتە هۆی نەرمبوونی سینەوپاڵۆ، هەروەها بۆ جگەر دەرمانە. خواردنی پێنج گرامر لە بغورد ئەبێتە هۆی لابردنی لینجاوی گەدە و بەهێزیشی ئەکات. لەگەڵ ئاودا بغورد بخورێت چارەسەرە بۆ قورحە و باوبژی ناو گەدە.

سەیری باڵای بەرزی هەر ئەڵێی داری عوودە   هێند ڕووخۆش و میهرەبان هەموو کات یاوەدوودە

بەلسان[6]

بەلسان دارێکە تەنها لە فەلەستین و میسردا دەڕوێت، بە تایبەت لە عین الشمس.[1] بۆنی

---

١. هەمان سکچوونێ خوێنی پێیەوە بێ، واتا Dysentery.

٢. ئەمە فەرمایشتێکی سەعدی شیرازییە لە کتێبی گوڵستان: فضل و هنر ضایع است تا ننمایند / عود بر آتش نهند و مشک بسایند.

٣. بە فارسی (درخت مغیلان، کرت، کیکر، ببول، درخت صمغ عربی)، عەرەبی (السنط العربي، السمر العربي، السنط النيلي، الشَوْكَة المِصْرِيَّة) و لاتین (Acacia nilotica= Acacia arabica).

٤. دروست و تەواوەکەی ئەمەیە: خوش است زیر مغیلان به راه بادیه خفت / شب رحیل ولی ترک جان بباید گفت.

٥. بە فارسی (عود هندی)، عەرەبی (عود هندي) و لاتین (Aquilaria malaccensis).

٦. بە فارسی (بلسان)، عەرەبی (البشام، البلسان العجلوني، البلسان الجلعادي) و لاتین (Commiphora gileadensis).

خۆی و گەڵاکەی وەکوو فیجەن[2] وایە، بەڵام گەڵای بەلسان سپیترە. لە ڕووی دەرمانییەوە ڕۆنەکەی و دارەکەی و دەنکەکـانی یەک لە یەک بەهێزتـرن. ڕۆن و شـیلەی ئەم دارە لە دوای هەڵاتنی ئەستێرەی دووو خوشـکان (مجنـون و لیلـی) دەگیرێـت ئەویـش بە بریـندار کردنی لاسکی دارەکە شیلەیک دەردەدات بە لۆکە ئەیماڵنەوە، واتە کۆ دەکـرێتەوە. دکتـۆر ویـدیس کە حەکیمێکـی کـۆنە وتـوویەتی: ئەم دارە تەنهـا لە فەلەسـتیندا دەڕوێـت و بـۆ تاقیکردنەوەی ڕۆنەکەی کەوا غەشی تێ نەکراوە ئەگەر چەند دڵۆپێک لەو شـیلەیە بکـرێتە ناو شیر دەسـتبەجێ دەگیرسـێ، وە ئەگەر چەنـد تنۆکێـک بکەیـتە نـاو پەرداخێـک ئـاو بە گورجی ئاوەکە وەک شیری لێ دێت. ئەم دوو تاقیکردنەوەیە نیشانەی پـاکی و بـێ غەشـی ڕۆنەکەیە. ئەگەر غەشـی هەبێـت کە کەوتە نـاو ئـاوەکە سـەر ئـاو ئەکەوێـت و بە شـێوەی پەڕەکدار ڕائەوەستێت. هەندێ جار ڕۆنی بەلسان تێکەڵ بە ڕۆنی قەزوان یـان مەسـتەکی[3] یان خەنە ئەکرێت، ئەمە باری دەرمانییەکەی دەگۆڕێت.

باشـترین شـیلە جـۆری تـازە بە تـازەیەتی. مەزاجـی دارەکە گەرمە و وشـکە و تـۆوەکەی گەرمترە. شیلەکەی لە هەر دووکیان باری دەرمانی گیراویەکان هەر چۆن بن ڕەهـا ئەکـات بـۆ نەخۆشـی دەروونـی بەسـوودە. تـێکەڵ بە گـوڵە زەنـبەق برینـی گەدە سـاڕێژ ئەکـات. ئێسکەکان پاک ئەکاتەوە. خواردنی دەرمانی بـۆ جومگەکـان و عـرق النسـا، هەروەهـا بـۆ نەخۆشییەکانی دەماغ و گێژبوون [دەبێ]. ئەم شـیلە بکـرێتە چـاو، چـاو جـوان ئەکـات و تەمـی سـەرچاو ناهێڵێـت. دارەکەی و دەنـکەکەی بـۆ پـاککـردنەوەی سـنگ دەرمـانە. بە شـێوەیکی گشـتی بـۆ هەمـوو نەخۆشـییەکانی سـنگ بەسـوودە. بـۆ لاوازی گەدە، کـاری هەرس، گورچیلە و جگەر باشـە. بخـۆری دار و گەڵاکەی تەڕەشـۆی ژنـان وشـک ئەکـات. چارەسەری ناو ڕەحەم زیاد ئەکات. مناڵ لە منداڵانا ڕەها ئەکات و دووکەڵەکەی تەسـکیی ڕەحـم فـراوان دەکـات. بـۆ میزبەربـوون باشـە. دژی هەمـوو جـۆرە ژارێـک بە تـایبەت مارانگازە و هەموو جۆرە جانەوەرێکی زیانبەخشە.

---

۱. شارێکە لە پارێزگای قاهیرە

۲. میرزا سدیق بە "فیجن" نووسیویە، بەڵام دیارە مەبەستی هەمان گیای (فـیجن) فارسـی و عەرەبیـیە کە لە کوردی دەبێتە گیاپەچکە و پێچن، بە فارسی (سداب و فیجن) و لاتین (Ruta graveolens).

۳. بە فارسی (مصطکی، کندر رومی، علک رومی)، عەرەبی (البطم العدسي، بطم اللانتيسك، الـبطم الشرقي، البطم المستكي، الضرو، المَصطَكى، المستكة، المُصطَكاء) و لاتین (Pistacia lentiscus).

قۆخ، [کۆخ، هەشتاڵوو][١]

قۆخیش دارێکە لە ڕیزی دار و درەختی میوەکانا خۆی دەنوێنێ. ئەم دارە باڵای زۆر بەرز نییە. دارەکی نەرمە و زوو کرمۆڵ دەبێت. کەم تەمەنە و چەوری زۆر و زوو دەردەکات. گەڵاکەی وەک گەڵای بی وایە و زۆر تاڵە. بەرەکەی ورد و ناوەند و گەورەشی هەیە. هەندێک جار پێنج دەنک کیلۆیەک دەکێشێت. تامێکی زۆر خۆش و ئاودار و دڵڕفێنی هەیە. ترش و شیرین و کەمیک تاڵە. بە تاڵی تفتە و خواردنی قەبزە. لە تکەی لووت و لیک بەرگری دەکات. خۆشۆردن بە ئاوی گەڵاکەی بۆنی لەش و لار خۆش ئەکات. ئاوی پاڵاوتەی گەڵاکەی بە دڵۆپ بکرێتە گوێچکە کرم و جانەوەر لا ئەبات. ڕۆنی قۆخ بۆ ژانەسەری نیوبەنیو یان شەقیقە و گوێچکە بەسوودە. خواردنی قۆخ وا چاکە پێش [نان] خواردن بخورێت و هیچی بەسەردا نەکرێت، واتە کاتێک بخورێت کە گەدە پڕ خواردن نەبێت. گەڵاکەی وەکوو دەستەنەرمە بخرێتە سەر ناوک کرمی ناو ڕیخۆڵەکان ئەکوژێت. خواردنی ئاوی گوڵ و گەڵاکەی دەرمانی نەهێشتنی کرمە. منیش ئەڵێم:

به فیدای باڵات بم کە هێندە شۆخە　　　ڕوومەت بە سێ ڕەنگ هەر دەڵێی قۆخە

داری سەروو، [سەوڵ، ئەسروو، سەڵوو، سەلوو، سەلڤی][٢]

سەروو دارێکی باڵابەرزە لە زۆر جێگا و لە زۆر وڵاتا هەیە. باڵای تا بیست مەتر بەرز دەبێتەوە. بەشی زۆری چڵ و ڕووت و بێ پەل و پۆیە وەک لاسایی کالیپتۆس بکاتەوە. داری سەروو جۆریان زۆرە نێر، مێ، ئیتالیایی، هەرمێیی، ناز و چەند جۆرێکی‌تریش. چڵەکانی بە جۆرە بەرێکی فلس ڕەنگ دادەپۆشرێت. ئەم دارە دوو جۆرە گوڵی نێر و مێ دەگرێت. گوڵە وردەکانی نێرن و گەورەکانی مێن. ڕەنگیان سەوزێکی خۆڵەمێشیە. گوڵە مێچکەکان لە کاتی گەیشتندا بە شێوەی هێلکەیی بە قەدەر دە فلسی شەشگۆشە تا سێ سانتیمەتر ئەبێت. بەداری بەهەشت بەناوبانگە. لە زەمانی کۆندا نەخۆشی سیلیان بە

---

١. بە فارسی (هلو، شفتالو)، عەرەبی (الدُّرَّاق، الخوخ) و لاتین (Prunus persica).

٢. بە فارسی (سرو، زربین)، عەرەبی (السرو) و لاتین (Cupressus sempervirens). لە گوندی بان-سەوڵی شارستانی چواری پارێزگای ئیلام دارستانێکی خۆڕسکی سەوڵی هەیە کە تەمەنی دارەکان زیاتر لە چەند سەد ساڵە و فەرمانگەی شوێنەوارناسی ئێرانی ساڵی ١٣٩٠ لە پێرستی دارە پیرەکانی ئێران تۆماری کردووە. لە زمانی عەرەبی (صنوبر) بۆ داری کاژ بەفارسی (کاج) و لاتین (Pinus pinaster) بەکار دەچێ. هەر بەو بۆنەوە وشەی سنەوبەر چووەتە زمانی کوردی باشوور هەم بۆ داری کاژ و هەم سەڵوو. لە فارسیدا (صنوبر، تبریزی و شالک) بۆ داری چناری خۆمان بەکار دەچێ.

هەڵمژینی بۆن و هەوای ئەم دارە چارەسەر کردووە. توێکڵی ئەم دارە بۆ ئازاری مناڵـدان و ڕیخۆڵە گەورەی ئافرەت بەکار هاتووە. جالینووس پزیشکی بەناوبانگی جیهانی سەرووی بۆ بەربەستکردنی ڕەوانـی بەکـار هێنـاوە. لایشـیان وابـووە کە بـۆ مایەسـیری بەسـوودە. سەروو هەموو بەشەکانی دەرمـانە. ئەبـێ سـەرچڵەکانی لە بەهـاردا لـێ بکـرێتەوە واتە لە مـانگی گـوڵان و جۆزەردانـدا و لە سـێبەردا وشـک بکـرێتەوە. دوای لەیەکـدانی نێـر و مێیەکانیان ئینجا بەرەکەی لە هەموو کاتێکدا سوودبەخشە.

بۆ ئازاری منداڵان و قۆڵۆن بە ئەندازەی قوتـوە شـقارتەیک لە لیترێـک ئـاودا بیکـوڵێنە و ڕۆژی سێ جار لـێ بخـۆرەوە، هەروەهـا بـۆ مایەسـیریش بە هەمـان شـێوە. بـۆ حەمـامی دەست و پێ: دووچڵ لەم دارە لەناو یەک لیتر ئاودا بکوڵێت، دەست و پێی تێ ئەخرێـت بۆ ماوەی نیو کاژێر. شێوەیکی دیکەی هەیە لە بەکارهێنانـدا بـۆ مایەسـیری ئەویـش دوای کوڵاندنەکە لەناو ئاوەکەدا بۆ ماوەی نیو کاژێر بەیانی و ئێوارە تیادا دابنیشێ. بە کوڵانـدنی هەشت دەنک لە میوەکەی لە لیترێک ئاودا هەموو برینێکی پێ پاک و تەعقیم دەکرێت.

سەروو لە خۆشی باڵاتە وا بەرز و باریکە   تیشکی گۆناکەتە وەک چرای شەو تاریکە

کالیپتۆس، [قەڵەمتووس، قەڵەمتووز، هەڵامەتشکێن][1]

ئەمیش جۆرە دارێکە وەکوو لە پەرتووکی سەدگیا و هەزار دەرماندا باسی هاتووە دارێکـی یەکجار گەورەیە. بە زۆری لە ئۆستڕالیا و جەزائیر و هەر لەم شـوێنانەوە بـڵاو بـووەتەوە. درێـژیەکەی تـا چـل مەتـر ئەڕوات. ئەوەنـدە بەرز و کەم پەل و پـۆیە سـێبەری کەم دەبینرێت. گەڵاکانی تیژ و باریکن وەک گەڵای بی و ژاڵە بۆنێکی زۆر توندی هەیە. لە باری دەرمانگەرییەوە بۆ وەستانی ئاوی لووت لە کـاتی تووشـبوونی هەڵامەتـدا هەروەهـا دژی هەموو جۆرە برینێک و بۆگەنییە. بۆ لەرز و تا بەسوودە. دەمارە وردەکـانی نزیـک پێسـت کۆ دەکاتەوە. هەناسە ئاسان دەکات. بەکار ئەهێنرێت بۆ میزەچرکێ و گیر و گرفتـی سـنگ و قوڕگ. لە بەکار هێنانی دەرەکیدا بۆ هەموو هەڵماسینێک باشە بە تایبەت پووک و دەم و ددان. بە جاوینی چەند گەڵایەک چاری ئەو نەخۆشیانە دەکات. جگە لەمانە گەڵاکەی بە دەستەنەرمە یان عەرەقەکەی بۆ شۆردنی بـرین و تەڕەشـۆی گـوێچکە و بـۆگەنی لـووت و قـوڕگ و سـووتانەوەی مەڵاشـوو و ئاوسـاوی ڕیخۆڵەکـان دەرمـانە. گەڵاکـانی نـابێ لـێ بکرێتەوە تا بە تەواوی پێ دەگات. بۆ دوای هـاوین و دەسـت پێکردنـی پـاییز و لە شـوێنی

١. بە فارسـی (اکـالیپتوس، بیـدبویە)، عەرەبـی (الأوکـالبتوس، الیوکـالیبتوس، کَـالبِتوس، قـالِمتوس، قلمطوز) و لاتین (Eucalyptus camaldulensis).

تاریک و سێبەردا وشک بکرێت.

شێوەی بەکارهێنانی: نیو مشت لە گەڵای وشکی کالیپتۆس دەکرێتە ناو لیترێک ئاوی کوڵهاتوو. دادەپۆشرێت بۆ ماوەی نیو کاژێر. پاشان ڕۆژی سێ فنجان یان سێ پیاڵەی لێ دەخورێتەوە. هاڕاوەی گەڵاکەی تێکەڵ بە چا یان هەنگوین، ڕۆژانە لە سێ تا پێنج گرامی لێ دەخورێتەوە بۆ بەکارهێنانی دەرەکی یانی حەمامی دەست و پێ یان هەموو لەش لە ڕێگای هەنوون و (تعقیم) کردنەوە. یەک مشت گەڵای ساغ و نیو مشت گەڵای هاڕاوە لە لیترێک ئاودا دەکوڵێت و بەکار دێت. بۆ ژانەسەر و لووتگیران و هەڵامەت و سەرمابوون هەڵمی گەڵای کالیپتۆس دەرمانە. خۆ ئەگەر گوڵی بەیبوونە، مەرزەنجۆش و گژنیژی تێکەڵ بکرێت ئەوا زۆر بەکارتر دەبێت. هەڵمی کالیپتۆس لە ماڵدا بڵاو ببێتەوە ماڵەکە بۆنخۆش دەکات. ئەگەر کەسێک تووشی ژانەسەر یان گێژی بوو وازهێنانی باشترە.

باڵای بەرز وەک کالیپتۆسە لەیلەکەم تاقانەی هۆزە

سنجوو، [سرینچک، سرنچک، سینچک، سنجۆ، سنجۆک، ئاردەگن، داری لاس][1]

ئەمیش دارێکە لەناو دارستانەکاندا خۆی بەردار ئەزانێت. ڕەنگی دارەکەی قاوەییە، گەڵاکەی سەوزە لە ڕەنگی گەڵا و باڵادا وەک داری زیرفۆن وایە. زیرفۆن هەر گوڵی ڕووت ئەگرێت، بەڵام سنجوو بەریش ئەگرێ. ئەم دارە بەزۆری لە ئێراندا هەیە و چونکە دڕکاوییە لە دەوروبەری باخەکاندا دەیڕوێنن. بەرێکی هەیە وەک خورما و لە خورما بچووکترە و باریکترە، ناوکەکەی وەک دەنکە خورما وایە، بەڵام ڕێکترە، گۆشتێکی شیرینی شێوەی ئاردی هەیە. تووێکڵەکەی وەک کیسەیە کە ئەم ئاردەی تیایە. وە تا ئێستاش هیچ جۆرە زانیاریەکی دەرمانگەیی ئەم دارە نەزانراوە، بەڵام لەوە ئەچێ وەک زیرفۆن وابێت. واشی بۆ ئەچین کە هۆرمۆنی ژنانەی زۆر تیا بێت. چونکە وا بەناوبانگە هەر کەس ئاوی بن داری سنجوو بخواتەوە ئاڵۆشاوی ئەبێت. هەر زانیاریێکمان دەست کەوت لە بارەی ئەم دارەوە [دواتر] پێشکەشتان دەکەین پشت بە خوای گەورە.

سنجد، [سرینچکەتاڵە، سنجووەتاڵە][2]

---

١. بە فارسی (سنجد)، عەرەبی (الخلاف ضيق الأوراق، الزيزفون السوري، الزيتون الروسي) و لاتین (Elaeagnus angustifolia).

٢. وەک دەزانین سنجد وشەیەکی فارسییە. لە ڕووی ڕاڤەی دارەکە دیارە مەبەستی لە سرینچکەتاڵەیە. بە فارسی (سنجد تلخ، کام، کهام، شال پستان)، عەرەبی (أَبُو فَابِس، أَبُو قَابِس، الغَاسُول الرُّومِيّ، شَوْكُ القَصَّار) و لاتین (Hippophae rhamnoides).

ئەمیش دارێکە لەناو دارانا، خۆی دێنێتە پێشەوە و ئەڵێ: من ناوم سنجدی تاڵە و بە عەرەبی پێم ئەڵێن شجرالحر یان حریط وە برێک لە عەرەب پێم ئەڵێن زالزالک، واتە گوێژ لە مازیندەران پێم دەڵێن زەیتوونی تاڵ، لە گیلان شەیتان زەیتوون و شاڵ زەیتوون، لە نور شاڵ پستانە، لە ڕامسەر دێو زەیت، لە ئەستارا زیبل ئاغاچی و لە پەرتووکە کۆنەکاندا بە ناوی ئازاد درەخت ناوبراوم واتە ئەمە ناوە کۆنە ئەسڵە ئێرانییەکەمە.[1] فەرەنسیەکان بە کەمێک گۆڕین ناویان هێناوم، بەڵام ئەمڕۆ لە هیندستان و چین و ناوچەی دەریای مەدیترانە و ئەمریکاش ئەڕوێم. بەرەکەم شێوەی گوێژە، بەڵام تاڵە. لە ئەمریکا لە توێکڵ و ڕەگەکەم دەرمانێک دروست دەکەن کە ناوی مۆربۆزایە بۆ کوشتنی کرم. بەرەکەم تێکەڵ بە پیو ئەیدەن لە پێستی سەر بۆ چاکبوونەوەی گەڕی و کەچەڵی. هەر لە توێکڵی دارەکەم لە دەرمانسازیدا دەرمانێک دروست دەکەن دژی هەموو جۆرە کرمێک. لینجاێک هەیە لە بەرەکەمدا لە چین بەکاری دێنن بۆ ڕاوەماسی، هەروەها لە لینجاوی گەڵای تەڕی دارەکەم دەرمان دروست دەکرێت. لە هەر کوێ دانرا جڕوجانەوەر توخنی ناکەوێت. لە هیندستاندا لە دەنکی ڕەقی بەرەکەم تەزبێح دروست ئەکەن و بە دەرگای ماڵەکانیانا هەڵیدەواسن بۆ ئەوەی نەخۆشی ڕوویان تێ نەکات. هەروەها بۆ ڕەمزی ئازایەتی هەڵدەگیرام تا یەکێک لە پاڵەوانەکانی ڕۆمان کە ناوی ویکتۆر هۆگۆ بوو تەزبیحێکی لێ دروست کردبووم و لە پشتی بەستبوو.

گوڵەکەم گەشە ئەدات بە دەماغ و دەروون ساز دەکا، بەتایبەت پیرەکان. بۆنکردنی ژانەسەر لا ئەبا. ئەگەر ئاوی گوڵەکەم بکەنە لووتەوە هەناسە بەر ئەدا. شۆردنی سەر بە گەڵا و سەرچڵەکانم ژانەسەری هەمیشەیی لا ئەبا. کوتراوی بەر و گەڵاکەم بەیەکدا چڵکی برین لا ئەبا. تکاندنی دڵۆپێک لەو ئاوە ناسازی گوێچکە چارە دەکا. دەستەنەرمەی گەڵاکەم لەسەر سک دانرێ ئەبێتە هۆی وەستانی ڕشانەوە، لە خوار ناوکەوە ئەبێتە هۆی کوشتنی کرمی ناوسک. خواردنەوەی گوشراوی گەڵاکەم ڕشانەوە دەوەستێنێتەوە و گرفتی گەدە ناهێڵێ. خواردنی چای گەڵاکەم بەردە وردەی زراو و گورچیلە هەڵدەوەرێنێ، میز زیاد ئەکات، خوێنی وەستاوی ناو میزەڵان ڕائەدات، کاری ژەهر ناهێڵێت. خواردنی گەڵاکەم لەگەڵ زەنجەفیل دەوری ڕەحم سارێژ ئەکات و تێکەوتنی مانگانەیان ڕێکوپێک

---

١. ئەم ناوانە هەمووی هی سەرزاری خەڵکی باکووری ئێرانە. زالزالک فارسیە و بە گوێژ دەگوترێ. هەروەها ئازاد درەخت بۆخۆی دارێکی لێرەواری جیاوازە و لە فارسیدا بە (آزاددار، آزاد درخت و سیاهدار) و لە لاتین (Zelkova carpinifolia) دەناسرێتەوە.

دەکا و ئامادەی دەکات بۆ منداڵ بوون. ڕۆڵێکی کاریگەرم هەیە بۆ نەخۆشییەکانی پێست و بەڵەکـی. لە کتێبـی (دسـتور الاطبـاء) هـاتووە شـەش کیلـۆ لە گەڵا و پەڕی زەردەی گەیشتووی من بە هەویر سەری ببەستێ و سێ حەفتە لە ژێـر خاکـدا داینێـی بـۆ سـەری کەچەڵ و برینی پیس و نەخۆشـی پێسـت و ڕووانـی مـوو و نەخۆشـی گـولی دەرمـانە، بە مەرجێک هەموو ڕۆژێک جارێک حەمام بکات و بە قوماشێکی ناسک سەری بپێچی.

سەنجەد تاڵە نامەوێت سا لاچۆ تۆ	ژاڵە جوانە کولْم ئاڵە و لێو برۆ
سەنجەدم ناوێ چوون تامی تاڵە	گوڵی ژاڵە جوانە باڵاکەی ژاڵە

زیرەفۆن، [نەرمدار][1]

زیرفـۆن لە ڕیـزی دار و دارسـتاندا خـۆی دەنوێنێـت. هەر چەنـدە میـوە نـاگرێ، بەڵام بەروبـوومی دەرمـانییەکەی لە داری میـوەدار زیـاترە. ئەم دارە بەرزی بـاڵای تـا ٢٥ مەتـر ئەڕوات. ڕەنگی دارەکەی خۆڵەمێشیە. ئەم دارە لە کۆتایی بەهـاردا گـوڵێکی زەردی جـوان دەر ئەکات بە شیوەی هێشوو. بۆنێکی یەکجـار خـۆش و دڵڕفێنـی هەیە لە شـێوەی بـۆنی برنجی سەدریدایە. مـرۆڤ بە نزیکیـدا بـڕوات مەسـتی بـۆنەکەی ئەبێـت. ئەم دارە چەنـد جۆری هەیە. کێـوی و کوێستانیشـی هەیە. لە بـاری دەرمـانییەوە هەموویـان یەک کاریـان هەیە، زیرفۆن زۆر بەسوودە، بە تایبەت هەنگ زۆر بۆی ئەچێ ئەمە نیشانەی هەرەبـاری گرنگی دەرمانییەتی.

توێکڵی چڵی داری زیرفۆن باشترین دەرمانی چاوی لێ دروسـت ئەکرێـت. عەرەق و ئـاوی گوڵەکەی بۆ ئەو چاوانەی ئاوی سپییان هـاتووە زۆر بەسـوودە. هەرچـی بەشـی ئەم دارە هەیە بەکەڵکە لە دەرمانسازیدا. خـواردنی ئـاو یـان عـارەقی ئەم دارە بـۆ کەمرخەوی، بـۆ دەروون گەرمی زۆر بەسوودە لە هەموو تەمەنێکـدا، بـۆ کـۆکە، هەڵامەت، سـینەتوندی، دڵەتەپە و سستی هـاتوچۆی خـوێن باشـترین ڕۆڵـی هەیە، هەروەهـا بـۆ نەخۆشـییەکانی میگرن، نوقرس و ڕۆماتیزم زۆر بەسـوودە. ئـارەق بە مـرۆڤ دەکـات و ڕێگـای میـز پـاک دەکاتەوە. ژار و ژەنگ لەناو گەدە و جگەردا ڕادەماڵێت. بۆ سووتانەوە و هەڵماسیوەکان و گۆشـتەوزوونی بـرین زۆر باشـە. ئەم دارە ئەگەر بە شـێوەیکی زانسـتی وەکـوو چـا دەم بکرێـت و بەڕێکـوپێکی بخـورێتەوە خەوی شـەو خـۆش ئەکـات. جموجـووڵی لەش لە بەیانیاندا زیـاد ئەکـات و وزە زیـاتر بە لەش ئەدات. ئەبێ ئەوەشـمان لە یـاد نەچێـت ئەو

---

١. میرزا سدیق "زەیزەفۆن"ـی نووسیبوو. دیارە هەڵەی نووسین بووە و دروستەکەی زیرفۆنە، بە فارسی (نمدار، زیزفون)، عەرەبی (شجرة الزیزفون) و لاتین (Tilia tomentosa).

کەڵکەی دارەکانی دەرەوە هەیانە دارەکانی ناوشار نیانە. چونکە شێوەی ژیان و هەوای پاکی دەرەوە زۆر جیاوازترە لە هی ناوشار. کاتی کۆکردنەوەی گوڵ و گەڵاکەی لە کوێستانەکاندا دوای دوامانگی بەهار یان سەرەتای هاوین بکرێت و لە شوێنی سێبەر و وشکدا وشک بکرێت.

جۆری دەرمانگەری:

١) هەموو جارێک یەک مشت گوڵی زیرەفۆن لەناو یەک لیتر ئاودا دەم دەکرێت هەموو ڕۆژێک سێ تا چوار پیاڵەی دەخورێتەوە. باشتر وایە پێش خەوتنیش پیاڵەیکی لێ بخورێتەوە.

٢) حەمامی زیرەفۆن بۆ هەموو ئێش و ئازارێک باشە. واتە هەندێ گوڵی زیرەفۆن ئەکرێتە ئاوی کوڵاتوو پاش ساردبوونەوەی خۆی پێ ئەشوات یان دەست و قاچی بە جیاواز تێ دەخات.

٣) سەد گرام لە گەڵاکەی دەکرێتە ناو دوو لیتر ئاوی کوڵاتوو. دوای ساردبوونەوە سێ ژەم، ژەمی پیاڵەیکی لێ دەخورێتەوە.

٤) توێکڵی چڵ و دارەکەی، جاری نیو مشت دەکرێت ئاوەوە و دەکوڵێنرێت. ڕۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە. هەروەها بۆ پاککردنەوەی برین و ترەکیوی و سووتاوی و گەڕی بەکار دێت.

٥) جۆرێکی دیکەی کوڵاندنی سێ تا چوار مشت گەڵای وشکی ئەم دارە لەناو یەک لیتر ئاودا دەکوڵێت تا خەست دەبێتەوە بۆ چەور کردنی هەموو برینێک.

٦) ڕۆنەکەی یان عەرەقەکەی بە دڵۆپ بۆ چاو دەرمانە.

٧) خەڵووزی دارەکەی و خۆڵەمێشەکەی بۆ سەر برینی گەڕی و بۆ سپیکردنەوە و شۆردنی دەم و دان دەرمانە.

فیدات بم باڵا داری زیرەفۆن ڕوومەت و لێو ئاڵ بۆنخۆش وەک تەرخون

قەیسی، [شێڵانە، شڵانە، شەلانی، زەردەلی، زەردەلوو، ئاروونگ][1]

داری قەیسی یەکێکە لە دارە بەردارەکان کە لە ڕیزی [ئەو دارانە] خۆی بە نایاب دەزانێت. بە کوردی قەیسی لە هەندێ ناوچەدا بە شێڵانە و بە فارسی شەکر پارە لەگەڵ زەردئالوو، بە عەرەبی مشمش یان ترشانەی پێ دەوترێت. قەیسی بە زمانی خۆی ئەڵێ: من بە

١. بە فارسی (زردآلو)، عەرەبی (مشمش) و لاتین (Prunus armeniaca).

گەیشتووی بخۆن. چونکە خوێن ڕێکخەرە. خواردنی گەڵاکەی دژی کرمە، خوارادنی گوڵی نەپشکوتووی بەربەستی خوێنبەربوون ئەکات.خورادنی بۆ گەرمابردە دەرمانە. جۆرێکی هەیە پێی ئەڵێن شەمسی لە شیرینیدا هاوتای هەنگوینە.

لەناو خەڵکا ئەڵێن من لە ئەرمەنستانەوە هاتووم، بەڵام سەرەتای ناسینی هەر لە کوردستان بووە. لە هەموو شوێنێکی کوردستاندا ئەڕوێم. جۆری من لە گەورە و بچووک، تاڵ و شیرین زۆرە. جۆری تاڵەکەی بەناوبانگە بە قەیسیە تاڵە. ئەو جۆرەیانەی کە بە هۆی تیشکی ڕۆژەوە بۆخۆی دەگات باری خواردن و دەرمانییەکەی بەسوودە، بەڵام ئەوەیکە بە دەستی ئەگات لەناو کا و شتیکەدا خواردنی ئەبێتە هۆی پەیدابوونی گازات و پێچ و پڵۆچ لەناو گەدەدا. وە بە تایبەتی ئەوانەی ترشەڵۆکی گەدەیان هەبێت، نابێ بە کاڵی من بخۆن. من لەبەر ئەوەی ڤیتامین A زۆرە، خواردنی من چاو جوان دەکات و بەرگری لە شەوکوێری دەکات. ئەتوانن لە جێگای ڕۆن ماسی کە بۆنی ناخۆشە جۆری شیرینی من بدەن بە مناڵ، بەڵام هەرگیز دوای خواردنی قورس من مەخۆن و ئاوی سارد دوای من مەخۆنەوە وە خۆشتان بە ئاوی سارد مەشۆن. چونکە ئەبمە هۆی پەیدابوونی ترشەڵۆکی ناو گەدە و زیان بە گەدە دەگەینم کە ئەبێتە هۆی گەشەکردنی ئەو میکرۆبانەی لەناو گەدەدان.

زانای ئیماندار کە بەناوبانگە بە حەکیم مۆئمن [تونەکابونی] ئەڵێ: هەر کەس قەیسی بخوات و دوای ئەوە خوێن بگرێ خوێنی سپی لە لەشی ئەڕوات، بەڵام ئێمەی زمان خۆراکی ئەمە بەڕاست نازانین، چونکە جگە لە ڤیتامین C ئاسنیشمان هەیە بۆیە دەورمان هەیە لە ڕێکخستنی خوێندا. ئەگەر قەیسی بە دەرمانی گۆگرد بڕژێنرێ، ترشەڵۆکی ناو گەدە دروست نابێت. کەسانێک کە زۆر تینوویان ئەبێت و هەست بە گڕی ناوسک ئەکەن و جموجووڵی دووکەڵی ناوسکیان هەیە، لە خواردنی گەیشتووی من سوود وەردەگرن. ئەگەر یەکێک دەستی نەگەیشتە میوەکەی ئەتوانێ سوود لە گەڵاکەی وەربگرێت، بۆ ئەو مەبەستە خووساندنی گەڵاکەی لە ئاوی گەرمدا و بیخواتەوە. خواردنی میوەی وشکی من پەستانی خوێن و سەفرا و ماسینەکان چاک دەکات. ئەگەر دوای خواردنی من هەستت بە قورسی و بای ناوسکت کرد خێرا ژەمێک چای زیرە بخۆرەوە چاک دەبیت. ناوکە شیرینەکەی کەم هەرسە، بەڵام ئەگەر نیوە برژاو بکرێت بە خوێوە بە ئاسانی هەرس دەبێت. ڕۆنی شیرینی ناوکی من بۆ چووانی[؟] سک باشە و سینەش نەرم ئەکات، بەڵام ڕۆنی جۆری تاڵەکەی دژی هەڵماسیویەکانە. بۆ پاککردنەوە و شوێنی مایەسیریش

بەسوودە. چەند دڵۆپێک لەم ڕۆنە بۆ گوێچکە ئازاری ناهێڵێت. لە سوودەکانی دەرمانی دیکەدا تاڵ و شیرینم وەک یەکە و خواردنی دەواییم ١٥ گرام، بەڵام شیرینەکەم زیاتر بخورێت زیانی نییە. خواردنەوەی ئاوی گەڵاکەم کرمی ناو گەدە لەناو دەبات. بۆ نیشتنەوەی شوێنی هەڵئاوساو بەکەڵکە. خواردنی دە گرام لە گەڵاکەم بە وشکی بە ئاوی ساردەوە دەوایە بۆ سکچوون، بۆ ئەوانەی خوێنبەربوونی لووتیان هەیە لۆکەیەک هەڵکێشێت لە ئاوی کوڵاوی خونچەکەم و بیخەنە لووتیان وەک موعجیزە ئەوەستێتەوە. میوەکەم بە ناوکەوە ئەبێتە هۆی پەیدابوونی ترشەڵۆک و بای ناوسک.

مزرە ماچی لێوەکەت هەرگیز لە قەیسی کەم نیە / شیرینە وەک لێوی شیرین هەنگوینە یا خود شەمسیە
زەردی سینە و بەینی بەی هەردووکە ڕەنگی قەیسیە/ زەردی بەی لێلی شیلانە بۆیە نەفسی نەفسیە

بەهێ، [بهێ، بەهـ، بهۆک، بەهۆک، بوی، بیە، بەی، هێوە، هەیوە][1]

داری بەهێ ئەڵێ من بە فارسی پێم دەڵێن (بە) بە کوردی بەهێ بە عەرەبی سفرجل. دار و میوەی من کانگای ڤیتامینە. چێشتی من باشترین دەرمانە بۆ گەدە. تۆوێکڵی پێستی من دەرمانە بۆ چرچ و لۆچی دەموچاو. جگە لەوەش بۆ نەرمکردنی سەر و سینە. سەرەتای دۆزینەوەی دارەکەم لە ئێراندا بووە. چەند جۆر داری جەنگەڵی و خۆماڵیم هەیە، ترش، شیرین، مزر و تاڵیشم هەیە، بەڵام چاکترین جۆری من ئەوەیە کە لەگەڵ داری گوێژ پەیوەند ئەکرێت. بە جۆری جەنگەڵیەکەم ئەوترێت (شغال). چونکە زۆر تاڵە و ناخورێت، بەڵام ناوکی جۆری تاڵەکەم لە ئەوانی دیکە باشترە بۆ دەرمانسازی. لە میوەی مندا ڤیتامینی (A، B، C، B6)، ئاهەک و تانین هەیە. لەبەر ئەوەیە من بۆ نەخۆشییەکانی سیل و سنگ زۆر بەکەڵکم. ئاوی کوڵاوی من زۆر بەسوودە بۆ بەرگری لە سکچوون. ئاوی گوشراوی میوەکەم بۆ هەڵاوسانی سک زۆر باشە. شەربەتەکەم بۆ باوێژەی ناوسک، سووربوونەوەی ڕیخۆڵەکان بەسوودە. تێکەڵ بە لیمۆ بکرێت زۆر بەسوودە بۆ بەهێزی دڵ و گەدە. مرۆڤ دڵخۆش ئەکات. ئاوی میوەکەم چارەسەری ڕەوانی و خوێنبەربوونی گەدە ئەکات. هەروەها چێشتەکەم و ئاوی میوەکەشم هەر دەرمانە. بۆ بەهێزی گەدە و خوێنبەربوونیش، چای گوڵەکەم ئەبێتە هۆی نەهێشتنی خیزەی سنگ. تۆوێکڵەکەم بۆ ماوەی ١٥ ڕۆژ بخرێتە ناو ئەلکول - ئەسپرتۆ- ژنان بەو ئاوە دەم و چاویان بسڕن ئەبێتە هۆی نەهێشتنی چرچی دەموچاویان. بە هۆی بوونی ڤیتامینی B لە میوەکەمدا بۆ

١. بە فارسی (بە، شالبە)، عەرەبی (السَّفَرْجَل) و لاتین (Cydonia oblonga).

بەهێزی مێشک کاریگەرە. هەروەها پارێزگاری مانەوەی جوانی بۆ دێرزەمان [دەکەم.]
ئاوی کوڵاوی من ئەبێتە هۆی پاککردنەوەی ڕیخۆڵە و گەدە و ڕەحەمی ژنان. بۆ بەهێزی گەدە ترشەکانم باشترە لە شیرینەکەم، بەڵام جۆری شیرینەکەم دڵخۆشکەرە و بە هێزکەری مێشکە و ئەبێتە هۆی ڕاچوون و پاڵپێوەنانی سک، بە شێوەیکی ئاسایی، بەڵام زیادەخۆری ترشەکەم ئەبێتە هۆی سکچوون. شەربەتەکەم بەرگری لە خوێنبەربوون و ڕشانەوە و تینوویەتی دەکات. زۆر خواردنی ترشەکەم ئەبێتە هۆی نزگەرە. بۆنکردنی هەموو جۆرەکانم هۆیە بۆ بەهێز کردنی گیانی دەروونی، هەروەها چارەسەرە بۆ نەخۆشی ماخولیا و ئاوی لووت و سەرئێشە، بەهێزکردنی جگەر و کردنەوەی ئارەزوو کردنی خواردن واتە فتح الشهیة. خواردنی من بۆ ژنانی سکپڕ ئەبێتە هۆی منداڵەکە لە ڕەحەمدا ڕەنگی جوان بێ. خواردنی من ئەبێتە هۆی نەهێشتنی ئازاری بەشی سەرەوەی گەدە، واتە بۆ سورینچک و سووربوونەوەی و زەردۆیی بەسوودم. بۆ ژنانی بێزووکەر بەسوودم. بەکەرهێنانی ئاوەکەم بۆ میزڵدانی ژن و پیاو کاتی سووتانەوە زۆر باشە. میوەکەم بپیشێنە تا ڕەنگی ڕەش ئەبێت و بیدە بەوانەی سکچوونی هەمیشەییان هەیە ڕزگاریان ئەبێت. وە ئەگەر ناوەکەی دەربێنی و لە جێگایدا جەوزبۆ[1] دابنێی، کاری بەهێزترە. مرەباکەم لەگەڵ ئاوی نەعنا بەرگری لە ڕشانەوە ئەکات. گوڵەکەم هەر چەند قەبزە بە چا، بەڵام بۆ دڵ و مێشک بەسوودە. مرەباکەم سوودبەخشە بۆ ئەوانەی نەخۆشی سنگیان هەیە. دەستەنەرمەی میوەکەم و گەڵاکەم بۆ نیشتنەوەی ئاوسان بە تایبەتی ئاوسانی چاو زۆر باشە. هەر لەم دەستەنەرمەیە ئەتوانی بەکاری بهێنیت بۆ کەم-کردنەوەی ئازاری دووپشک، هەروەها بۆ سەربرینی کۆن و پیس بەکەڵکە.
ئەمەی پێشکەش کرا باسی خۆم بوو، بەڵام با بێینە سەر باسی ناوکەکەم. دەنکەکەم لە هەموو جۆرەکانمدا هەیە. لینجاوێک کە لە مندا هەیە زۆر بەسوودە بۆ نەخۆشییەکانی سنگ و قوڕگ. دەورێکی باڵای هەیە بۆ گەدە بێ ئەوەی تووشی قەبزی بکات. خواردنی دەنکەکەم تا دادەبەزێنێت. سووتانەوەی دەم و زمان چارە دەکات. کتێبی خاوەنی زەخیرە[2] ئەڵێت: دەنکی بەهێ لەگەڵ ئەو لینجیەشدا بۆ گەدە زیانی نیبە، ئەم لینجاوییە

---

١. گوێزەخۆشە بە فارسی (جوزبوا، جوزبویا)، عەرەبی (جوز الطیب العطري) و لاتین (Fragrans myristica). توێکڵی میوەی گوێزەخۆشە دەبێتە (بسباسه، بزبار).

٢. وێدەچێ مەبەستی کتێبی "ذخیرە خوارزمشاهی" بێ کە ئیسماعیل جورجانی سەرەتای سەدەی ٦ کۆچی دایناوە.

بۆ سووتاوی به ئاگر و خۆربردوو زۆر بەسوودە. پێویستە ئەوانەی دەچنە کەنار دەریاکـان یان دەریاوانەکان لەشیان بەمر لینجاوە بهەنوون، تاکوو هەتاو کاریان تێ نەکات. ئەندازەی خۆراکی دە گرام و لینجاوەکەشی پەنجا گرامە. ناوکەکەمر بە بێ توێکڵ بۆ زیادکردنی تووی پیاوەتی زۆر بەسوودە لینجاوەکەمر لە عەترسازیدا ڕۆڵێکی باڵای هەیە.

قەزوان، [قەســوان، قەســقەوان، وەن، دارەبەن، دار بنێشــت، دار وەنەتەق، قەزکەوان، کەسکان، قەسکەوان][1]

داری قەزوانیش بە زمانی خۆی پێمان دەڵێت: منیش دارێکمر لە ڕیزی دارستانەکاندا. ناومر قەزوانە و دارە بەنیشمر پێ دەڵێن و بن و وەنیشمر هەر پێ ئەڵێن و بەلیستەی کێویش نـاو ئەبرێمر. بە تـورکی چـاتڵانقووش[2] و بە عەرەبـی حبـة الخضـراء یـان بطـمر پـێ دەوترێـت. بەروبوومر تێکەڵ بکرێت لەگەڵ ماست، کە تۆراغیشی پێ دەڵـێن، تـامەکەمر زۆر خـۆش دەکات. گوڵی دارەکەمر سـوورە و لە ڕەنگسـازیدا ڕۆڵێکـی دیـاری هەیە. دارەکەمر بە داری پسـتە پەیوەنـد بکرێـت بەرێکـی جـوان ئەگرێـت بە نـاوی گـوڵ خونـک.[3] گەڵای دارەکەمر درەنگ خەزان دەکا. لە قڵیشیانی دارەکەمر یان بریندار کردنـی تـوێکڵەکەمر شـیلەیک دەر ئەدات بە فارسی پێ ئەڵین (سقز)، بە عەرەبی بطمر و بە کـوردی بنێشـت [یـا جـاچکە]. لە بلووچستان بە بەرەکەمر بە کوتراوی جۆرە حەڵوایکی نایابی بەناوبانگ دروسـت ئەکرێـت. باشترین دەرمانە بۆ زیادبوونی هێزی پیاوەتی و خاوکردنەوەی گرژی دەمارەکان. داری من بە زۆری بە شێوەی سروشـتی لە جەنگەڵەکـانی کرمـان، بلووچسـتان، یەزد، کوردسـتان و لوڕستاندا ڕواوە. خواردنی بەرەکەمر فەرەحبەخشـە و بەهێـزە بـۆ هەر پێـنج هەسـتەکە و وریایان دەکاتەوە. هەروەها بۆ نەخۆشـییەکانی سـپڵ و جـگەر و گـورچیلە سوودبەخشـە. زۆری لێ بخورێت بەردی گورچیلە ورد ئەکات، چڵکی جگەر و سی پاک ئەکاتەوە، هەموو جۆرە کرمێکی گەدە لەناو ئەبات، پاڵێونەرە بۆ پاشەڕۆی ناو ڕیخۆڵەکـان، خـوێنی عـادەی

١. بە فارسی (بنه، پسته وحشی، درخت سقز، کُلخُنگ)، لاتین (Pistacia atlantica subsq. Kurdica.). دوو جـۆری دیـکە قەزوان لە کـوردەواری هەیە: ١- کولەنـگ، کولینـگ و کولنـگ، بە فارسـی (بـنه چـاتلانقوش) و لاتـین (P. atlantica subsq. Mutica=P. mutica) و ٢- بنەوەشـیلە، وەنەوەشـیلە، وەناوشـەک، وەنەمشـک، نەرمەوەن، نەرمەکولنـگ، وەنەوش، کینجـک و کینجـووک، بە فارسـی (خینجوک، خینجک) و لاتین (P. khinjuk).

٢. میرزا سدیق چڵانقوشی نووسیبوو کە ئەمە هەڵەی تایپی بووە.

٣. میرزا سدیق لێرە مەبەستی لە جۆری وەنی "کُلخُنگ"ـە.

ژنـان ڕێـک دەکـاتەوە، مایەسـیری لەنـاو دەبـات، بـای ناوسـک ناهێڵێـت و ئیفلیجـی و سەرگێژی دەرمان دەکات. دەوایە بۆ دەردی پشـت و کەمەر و کـۆڵنج. خـواردنی بەرەکەم بۆ ئەوانەی تووشی ئاوبەند بوون بەکەڵکە. تێکەڵ بە شەکر و بادام بکرێم بۆ قەڵەوبوون زۆر باشم و هەروەها بۆ پـاکـکردنەوەی بۆریەکـانی میـز و زۆرکردنـی میـز ڕۆڵـم هەیە. تێکەڵ بە سرکە بۆ ژانەسـەر، جـگەر و گەسـتنی مـار بەسـوودم. بەرەکەم تـێکەڵ بە نـان بکرێـت هەرگیـز ترشـەڵۆک لەنـاو گەدەدا دروسـت نابێـت و یـارمەتی هەرسـیش ئەدا. زیادەخۆری لە مندا ئەبێتە هۆی برینـداربوونی دەم و زمـان و کەمکـردنەوەی ئـارەزووی خواردن.

دەستەنەرمەی من دەرمـانە بـۆ بـرین و ئاوسـاوە ڕەقەکـان. هـاڕاوەی بەرەکەم بـدرێت لە پێست و بەدەن و دەموچاو نەرم و جوانیان ئەکات. ماڵەی دەموچـاوی ژنـان لا ئەبـات بە مەرجێ دەوامی لەسەر بکرێت. میوەی من خاوەنی زۆر لە ڤیتامینەکانە، بەتایبەت B و D. هەر لەبەر ئەوەیشـە کە بەهێـزە بـۆ دەرمانەکـان و ترەکینـی لێـو و بەرگـری کـردن لە شەوکوێری و نەرمی ئێسکەکان. بەرەکەم نیوەسووتاو بکرێـت و بـدرێت لە شـوێنی گەڕی چاکی ئەکاتەوە و مووەکانی ئەڕوێتەوە بەتایبەتی بۆ تاسـی سـەر (اصـلعی) ڕۆڵێکـی بـاڵای هەیە. گەڵاکەم بکوترێـت و بخـرێتە سـەر شـوێنی مووخـۆرکە مووەکـانی دەڕوێنێـتەوە. دووکەڵـی بەرەکەم لە ماڵـدا بسـووتێنە جڕوجـانەوەر دوور دەخـاتەوە. لە بنێشـتەکەم لە دەرمانخانەکاندا دەرمانێک دروست دەکرێت. بدرێت لە پێسـت مـێش و مەگەز نـایگەزێ. کوڵاندنی توێکڵەکەم تێکەڵ بە مەستەکی دەرمـانە بـۆ نەخۆشـییەکانی ئیفلیجـی، تـێکەڵ-کردنـی زمـان، کـوزاز،[1] گەشـکە، ماسـینی ماسـوولکەکان، پـاکـکردنەوەی ئەو پەڵانەی لە ئەنجامی لێدانەوە گەیشـتووە بە پێسـت. کوتـانی گەڵاکەم تـێکەڵ بە سرکە و ڕۆن دەوری هەیە بۆ ڕواندنەوەی موو. لە ناوچەی بادینان تێکەڵ بە گـوێز و گەزۆ خـۆراکێکی تـایبەتی لێ دروست دەکرێت کە بۆ تین و وزە بەهێزە.[2] بنێشتەکەم بەهێز و دەرمانە بـۆ برینـداری گەدە و یـارمەتی هەرس دەدات و جـووڵێنەری ئـارەزووی خـواردنە. دەسـتەنەرمەی بنێشتەکەم تێکەڵ بە پیو بۆ لابردنی کەچەڵـی، ترەکینـی نینـۆک، ترەکینـی دەسـت و پـێ، ترەکینـی ژێـرەوەی مـرۆڤ بەسـوودە. بنێشـتەکەم تـێکەڵ بە زەیتـوون بـۆ چـاککردنـی ماسـینەکانی بەدەن و ئاڵۆشـی لەش و جـێگەدەمـی جڕوجـانەوەر زۆر باشـە. ئەنـدازەی

١. نەخۆشی Tetanus

٢. مەبەستی گوشمە یا گوژمەیە

بەکارهێنانی پێنج گرامە. هەر کەس بەردەوام بێت لەسەر خواردنی من لە نەخۆشیی شێرپەنجە بە دوور ئەبێت. ئەگەر بە تەنها دەست نەکەوتم لە تۆراغەکە واتە ئەو ماستەی کە وردەی منی پێوە کراوە، بخۆن.

بادام، [بادەم، بایەم، بام، وایەم، باییم، باوی، بەهیف، بەهێڤ، باهیف، بهیڤ، دەینەک، دێندک، چوالە، چەقالە، واهام، واهانی][1]

من کە ناوم بادامە ئەمەوێ خۆم بدوێنم: ئێمە دوو براین یەکێکمان شیرین[2] و ئەویکەمان تاڵە.[3] نیوەبرژاوی جۆری شیرینەکەی من هێزی مێشک و دەمار و چاو زیاد ئەکات. زۆر بەکەڵکم بۆ ئەوانەی تووشی تەنگەنەفەسی بوون. جۆری تاڵەکەم بە نەعناوە ئەبێتە هۆی نەهێشتنی ئازاری گورچیلە یان بە هەنگوینەوە بۆ سەفرا و جگەر زۆر بەکەڵکە و بۆ نەهێستنی زیپکە زۆر بەسوودە. وا بەناوبانگە ئەسڵی من لە ئاسیای بچووک و عێراقدا بووە. من جۆری زۆرم هەیە: کێوی، بیابانی، بێستانی و گەورە و بچووک. هەمووشمان دوو بەشین: تاڵ و شیرین. لە بەشی شیرینی مندا ٥٤٪ ڕۆن و ٢٤٪ مەوادی سپیدەنی[؟] تیایە. کۆمەڵناسێ کە لە مندا هەیە هونەرەکەی تێکەڵ کردنی ڕۆن و ئاوە. هەروەها لە مندا شەکر، کەتیرە، ئاهەک، مەنگەنیز، گۆگرد، پۆتاسیۆم، کلۆر، سدیۆم و ئاسن هەیە. بە هۆی بوونی ئەم مادانەوە لە گەدە بڕێک قورس و کەمهەرسم. چونکە ١٪ فسفۆرم [تێدایە]. بۆ بەهێزی مێشک و دەمار بەسوودم.

برا تاڵەکەم ڕۆنی لە من کەمترە. سەدی چل و پێنج ڕۆنی هەیە. چونکە شێوەی دروست-بوونی ئەو لە ئاودا جیاوازییمان هەیە. جگە لەوەش خاوەنی تێکەڵێکی کیمیاوییە کە لە نزیک ئاوەوە بێت، هەندێ شەکر و عەتر دروست دەکات. هەروەها مادەیکی ژەهری کە پێی دەوترێت ئەسیدسیاندریکی [تێدایە]. ڕۆنی شیرینی من بۆ ڕەوانی دەست ئەدات، بۆ گەورە ١٥-٦٠ گرام، بۆ منداڵ ٤-٣٠ گرام بە گوێرەی تەمەن. بەرەکەم پاسەوانی جەوهەری مێشک و دژی بۆگەنی ئەندامەکانی ناوسک و بەهێزی چاوە. بۆ سنگ و قورگ و تەنگەنەفەسی و خوێنبەربوونی سییەکان زۆر بەسوودم. ئەگەر توێکڵە ڕەقەکەم بسووتێنی و نەبێت بە خۆڵەمێش و بیهاڕیتەوە باشترین دەرمانە بۆ پاککردنەوە و چەسپاندنی پووک و ددان. من بە هۆی لینجاوێکەوە کە هەمە بۆ برینی ڕیخۆڵە و میزڵدان

---

١. بە فارسی (بادام)، عەرەبی (لوز) و لاتین (Amygdalus spp.).

2. Amygdalus communis var. dulcis

3. Amygdalus communis var. amara

و پێچی ناوسک بەسوودم. بەتایبەت ئەو پێچە لە ئەنجامی ناسازی گەدەوە بێت. من شەهوەت زیاد دەکەم و سووتانەوەی شوێنی میز ناهێلم. بۆ قەڵەوبوون زۆر بەکارم. ئەگەر تێکەڵ بە نەبات یان شیرینی بکرێم هێزی خواردنیم زیاتر دەبێت. خواردنی کوتراوم لەسەر گەدە قورسە، بەڵام نیوەبرژاوەی من شێی ناو گەدە کەم ئەکاتەوە و بەهێزیشی دەکات. مرەبای من لە قەڵەوکردنی مرۆڤی لاوازدا ڕۆڵێکی سەرسامبەخشم هەیە. تێکەڵ بە هەنگوین بۆ ئازاری جگەر و کۆکەڕەشە و هەوای ناوسک زۆر باشم. چوالەی تەڕی من بە توێکڵ و پێستەوە پووک و دەم و ددان ئەپارێزێ و گەرمی ناودەم سارد ئەکاتەوە. یەکێک لە سوودە هەرە بەنرخەکانی من کە نهێنییە، خواردنی گوڵەکەم کە تازە پشکوتووە. شەهوەتی پیاو زیاد ئەکات و ئارەزووی ژن کەم ئەکات. چونکە هۆرمۆنی پیاوەتیم زۆر تیایە.

زیادەخۆری من بۆ گەدە باش نییە، بەتایبەت بۆ ئەو پیاوانەی پیرن و دەروون ساردن و گەدەیان ساردە. ناوکی کۆن و کەڕووهاتووم هەر کەسێک بیخوا و نەڕشێتەوە چاک نابێت یا ئەبێ میوەی ترش بخوا، بەڵام خواردنی ڕۆنی شیرینم مێشک پاراو و تازە ئەکاتەوە. بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشییەکانی سنگ بوون زۆر بەسوودە. دەوایکی کاریگەرە بۆ ئەوانەی بێخەون. خواردنی ڕۆنەکەم تێکەڵ بە شکر و کەتیرە وشکەکۆکە ناهێڵێ و دەنگی نووساو بەر ئەدات. بۆ ڕیخۆڵەکان و ئەوانەی تووشی ڕەوانی کیمیاوی دەبن هەروەها بۆ پێچی ناوسک ڕۆنەکەم دەرمانە بۆیان. ئازاری دڵ کەم ئەکاتەوە. بۆ کوڵنج و بەربەستی میزکردن و هەڵوەراندنی بەردی گورچیلە و ئازاری میزڵدان و بەتایبەت ئەگەر تێکەڵ بە [بەردەجوو] واتا (حجرة الیهود یان زیتون بنیاسرائیلی)[1] بکرێت، ئەمەیش بەردێکە لە خاکی بەنی ئیسرائیلدا هەیە، پەیکەرەکەی لەو وردە بەردە پێک دێ. لە زەمانی کۆندا بۆ نووسین لەسەر بەرد بەکار هاتووە. خواردنی کەمێک لەوە لەگەڵ ڕۆنی شیرین یان تاڵمدا بۆ تواندنەوەی بەردی گورچیلە بەسوودە. تێکەڵ کردنی ئەو بەردە لەگەڵ ڕۆنی مندا بۆ ڕواندنەوەی برۆ و برژانگ زۆر بەسوودە. جۆری تاڵی من بۆ دژی هەموو جۆرە نەخۆشێکی بۆگەنی بەسوودە. دەستەنەرمەی من لەگەڵ سرکە بگیرێتە سەر بۆ ژانەسەر بەسوودە. وەکوو سورمە[2] بیکەیتە چاو بینایی زیاد ئەکا. خواردنی تێکەڵ بە هەنگوین ڕژانی سەفرا زیاد ئەکات. تۆزی کوتراوی بادامی تاڵ بدرێت لە سەرێک ڕشک و ئەسپێی

---

١. بەردەجوو، بە فارسی (سنگ جهودان)

٢. سورمە جۆرە دەرمانێکی چاوە لە شێوەی لمدا. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

هەبێـت ڕزگـاری ئەکـا. هەڵگرتنـی دەنکـی بـادامی تـاڵ بـۆ ژنـان ئەیخـاتە سـەر عـادە. دەستەنەرمەی تاڵەکەی بە سرکەوە یان بە شەرابەوە بۆ چاککردنەوەی برینی کۆن و پـیس زۆر بەکەڵکە، هەروەها بۆ برینی پێسـت و ئـاڵۆش و دەروون گەرمـی دەرمـانە. تـۆزەکەی پەڵە و لەکەی دەموچاو لا ئەبا. دەستەنەرمەی ئەو بادامە بۆ جێگە دەمی سەگی هار پـێش گەیشتنی بە دکتۆر بەسوودە. خواردنی تاڵەکەم ئەگەر زۆری لێ بخورێت زیان بە ڕیخـۆڵە ئەدا. چـونکە ژاری زۆرە و مەترسـی کوشـتنی هەیە. گەڵا و ڕەگـی دارەکەم تـاڵ بێـت یـان شـیرین، ئەگەر بخورێـت بـۆ پـاککـردنەوەی سـپڵ و گـورچیلە و کـۆڵنج و کرمـی گەدە بەسوودە.

ڕۆنی هەموو جۆرە تاڵەکانی من دژی هەموو نەخۆشییە بۆگەنەکانە. بۆ فرێدانی [کۆرپەلە -جنین- لە ڕەحمدا دەستێکی باڵای هەیە. بە دڵۆپێن بیکەیتە گوێچکە ئـازاری ناهێڵێـت. بـۆ هاژەی گوێ باشترین دەوایە. ئەنـدازەی خـۆراکی ۲۰ گـرامە. لە کۆتایـدا چەوری دارەکەم وەک (صمغ عربی) وایە، بۆ نەرمکردنـی سـینە دەوری هەیە. چـواڵە و چـواڵە گورگـانە[1] و هەموو جۆرەکـانم بـاری دەرمانییەکـانی وەک یەکـن. بـادام و چـواڵە بە خـوێ پەروەردە بکرێ: برسیەتی درۆینە (الجوع الکاذب) لا ئەبات لەگەڵ چەندین نەخۆشی دیکە.

باڵا بەرزە و کوڵم سوورە و ئادەمی   ئەبرۆ قەوسی چاوی ڕەش بادەمی

هەنجیر، [هنجیر، هەنژیر، هەژیر، هژیر، هێژیر، درهی][2]

داری هەنجیر دێتە گوفتار و دەڵێ: من ناوم هەنجیرە و ئەنجیلیشم پـێ دەڵـێن. هەنجیـر ئەڵێ ئەم هەموو داوا و گوفتارە ئەیڵێم زەردەخەنەم پێ مەکەن. چـونکە زیـادی هەیە و کەمی نییە. من هەمـوو جـۆرە ڤیتـامینێکم تیـایە. لە سەداسـەد دەوای دومەڵـی بـۆگەن و چڵکـنم. شـیرەکەم ئـازاری سـەختی ددان ئەشـکێنێ. هەر ئەو شـیرە گۆشـتی پیـری کـاڵ ئەکوڵێنێ. هەزار و یک سوودی دیکەی شاراوە لە مندا هەیە. گەورەترین شـانازیم ئەوەیە کە خودای گەورە لە قورئاندا بە من سوێندی خواردووە.[3]

تین و زەیتوونە جێ سوێندی خوایە   بۆ پیر و جەوان هەر دوو شیفایە

من نەک هەر تەنها میوەیکی خۆشمەزەم بگرە خواردنێکی نەرم و ناسک و پـڕ دەرمـان و

---

۱. جیـا لە بـادامی شـیرین و تـاڵ ۱۵ جـۆری بـادامی کێـوی هەیە (بـڕوانە کتێبـی فەرهەنگـی ڕووەکناسـی کوردستان، لاپەڕە ۲۹-۳۳) کە بەرەکەیان بە چواڵەگورگانە دەناسرێتەوە.

۲. بە فارسی (انجیر)، عەرەبی (تین) و لاتین (Ficus carica).

۳. سوورەی تین ئایەی ۱: وَ التِّینِ وَ الزَّیْتُونِ.

بێ زیانم. هێزی خۆراکیم لە هەموو میوەکان زیاترە. سوودی دەواییم زۆر لەوە زیاترە کە بیری لێ بکەیتەوە. من لە دێر زەمانەوە لە جەنگەڵەکانی ئاسیا و ئەفریقا و ئەمریکا هاتوومەتە دونیاوە. نیشتمانێکی تایبەتیم نییە. لە جەنگەڵەکانی باکوور و باشووری ئێرانیشدا هەم. هەمە جۆرەم هەیە: زەردە، سوورە، سوورەتی، بەنەوش و بێ ناوک. جۆرێکی وردی تایبەتیم هەیە لە تاراندا پێی دەوترێ (انجیر شیرازی). لە کۆندا وا باو بوو کە تەنها جۆری سپیم کەڵکی دەرمانی هەیە. هەرگیز من بەمە رازی نابم. چونکە من هەرچی ڕەنگ و جۆرم هەیە: کێوی، بیابانی یان ماڵی. لە باری خۆراکیدا دەوڵەمەندم بۆ هەموو نەخۆش و لەشساغێک. من هەموو جۆرێکی زووڕەس و دێرڕەسم هەیە. لە جێگە ساردەکاندا درەنگ دێمە بەرهەم. ئەگەر زۆریش سارد بێت ئەوا هەر پێ ناگەم و بە کاڵی ئەمێنمەوە بۆ زستان. ئەم جۆرەم بە هەنجیرەدێوە ناو ئەبرێ. لەبەر ئەوەی شیرێکی زۆرم تیا ئەمێنێتەوە و خواردنم ژەهراوی ئەبێت.

من بە شێوەیکی فراوان ڤیتامینەکانی B ،A و مەوادی کانزایی وەک، ئاسن، برۆم، مەنگەنیز، ئاهەک، گۆگردیشم تیایە لەگەڵ کەمێک ئەرسنیک هەروەها خاوەنی چەوری و سفیدەیی و شەکریشم. لە هەمووی گرنگتر ئەگەر میوەکەم دوای لێکردنەوە لە سەبەتەیکدا دابنرێت و سەرم بە قوماشێکی شەبەکەیی داپۆشرێت و هەتاو لێم بدات و شەکرەکەم ڕادەی لە سەدا ٣٠-٤٠ زیاد ئەکات. من لە هاویندا لەناو میوە تەڕەکاندا ئەبینرێم و لە زستاندا لەناو دووکانی وشکەکاندا شوێنم دیارە. ئەو شیرە سپیەی کە باسمان کرد لە چڵ و پۆی دارەکەم و گەڵاکانمدا هەیە. من میوەیکی ئاسانخۆر و ئاسان-هەرسم. ئەگەر پێش بخرێم ڕێڕەوی قوڕگ و ئارەزووی خواردن ئەکەمەوە و جێگای خواردن لەناو گەدەدا ئامادە دەکەم و ئەبم بە هۆی خاڵیکردنەوەی ناوسک بە تەواوی. لە دەرمانخانەکاندا شەربەتی من لەگەڵ ڕۆنی بادامی شیرین ئەدرێت بە منداڵ دەوری زۆری هەیە. چونکە پلەی خۆراکیم لەو کاتەدا زۆر بەرزە. مرەباکەم بۆ ئەوانەی تووشی دەردی قەبزی بوون باشترین دەرمانە. بۆ کوڵاندنی میوەکەم لە شیردا شەربەتێک پێک دێت: خواردنیی سینە و گەدە نەرم و نیان دەکات. بە قوم قوم بخورێمەوە پووک و دەم و ددان بەهێز دەکەم. غەرغەرە پێکردنم قوڕگ و سنگ و ڕیخۆڵەکان و برینی کۆن و هێزی مژین دەرمان و زیاد ئەکات. بۆ ئەو کەسانەی لاوازن و ئەیانەوێ قەڵەو ببن دەرمانیان لەمن باشتر دەست ناکەوێت. ئەگەر ماوەی چل ڕۆژ من لەگەڵ ئەنیسۆندا بخۆن ڕۆڵم زیاتر دەبێت. هەر چەندە من شەکرێکی زۆرم هەیە. خواردنم لە ڕادەی

نائاسایی کەس پێم قەڵەو نابێت. میوەی تازەم بە فێنک دائەنرێ. بۆیە خواردنم گەرما و تینوویەتی لا ئەبات و عەرەق زیاد ئەکات. ژار و چەوریـیە زیادەکان لە لەشی مرۆڤدا نایەڵێت. ماسینی سپڵ ئەنیشێنمەوە. خواردنم لەگەڵ گوێزدا هێزی بەدەنی بەرانبەر ژار و ژەنگ بەرز ئەکەمەوە، واتە بەرگری لەش زیاد ئەکەم. خواردنم لەگەڵ پستە و بادام هێزی لەبەر کردن و بیر و هۆش زیاد دەکات.

ئەگەر میوە وشکەکەم بهاڕێت گەردێکی لێ پەیدا دەبێت بە ناوی قاووتی هەنجیر بەناوبانگە. بۆ کۆکەڕەشە و نەخۆشییەکانی سنگ تازە و کۆن لەناو ئەبات. بوونی گۆگرد لە مندا ئەبێتە هۆی زیادبوونی موو و بەرگری لە هەڵوەرینی. لە شەربەتی من ژلە و مارمالاد[1] دروست ئەکرێت. لە زستانا بۆ گەرمکردنەوە و سەرمابوون بەکار دێت. میوەکەم تێکەڵ بە گوێز ئاوی پیاوەتی زیاد ئەکات. دەستەنەرمەی میوەکەم تێکەڵ بە زاخ بۆ برینە ئاوەکیەکان و هەڵپشکوتووەکان بەکار دێت. کوڵاندنی توێکڵ و چڵەکانم بۆ ئەوانەی نەخۆشی تینوویەتیان هەیە زۆر بەسوودە. هەروەها بەربەستی خوێنبەربوون ئەکات. شیرەیک کە لە تەواوی دارەکەم و دێوهەنجیردا هەیە ژاراویە و زۆر بەکار هێنانی مەترسی هەیە. خواردنی من بۆگەنی ناودەم لا ئەبات. میوە سووتاوی من لەگەڵ ڕۆن بیدەی لە موو ڕەنگی قاوەیی دەرئەچێت. سووتانی میوەکەم تێکەڵ بە گلیسرین بۆ سپی-کردنەوە و بەهێزی ددانەکان زۆر بەکەڵکە. دەستەنەرمەکەم تێکەڵ بە ئاردی جۆ ئازاری ماسوولکەکان لا ئەبات و دومەڵی کرۆکداریش ئەکاتەوە. مێو یان ڕۆنی زەیتوون تێکەڵ بە میوەی دەستەنەرمەم بکرێت بۆ ترەکینی پێست لە ئەنجامی سەرماوە زۆر بەسوودە. هەڵگرتنم تێکەڵ بە هەنگوین لە لایەن ئافرەتانەوە بۆ برین و بۆگەنی زۆر باشە و خوێنبەربوون ئەوەستێنێ. بۆ ئەمەش ئەبێت پزیشکی تایبەت ئامۆژگاریت بکات.

بە تێکەڵ کردنم لەگەڵ خورما و کشمیش و عەناو بۆ نەرمکردنی قوڕگ و سنگ وێنەم نییە. دەنکە وردەکانم وەک گسک ناو ڕیخۆڵەکان پاک ئەکاتەوە. شیری من بکرێتە شیرەوە ئەیگۆڕێت بۆ پەنیر و ئەو پەنیرەش چاکترین پەنیرە لەباری هەرسەوە. هەر ئەو شیرە لینجاوی و بەڵغەمی ناو گەدە ڕائەماڵێ و پاکی ئەکاتەوە. بۆ سەر بالووکە و مێخەکە و

---

[1]. میرزا سدیق مارمالکی نووسیبوو. دیارە کە ئەمە هەڵەی تایپیە. چونکا پێشتر باسی مەرەبا و ژلە کراوە، بەدڵنیاییەوە ئەوە مارمالادە. جیاوازی مارمالاد و مەرەبا ئەوەیە کە مەرەبا میوەکە دەکوڵێنن و شەکری تێ دەکەن، بەڵام مارمالاد پاش کوڵاندن و شەکرەکە ژلەیشی پێ زیاد ئەکەن هەتا پێکهاتەیەکی مەیو و ژلەیی هەبێ.

خاڵی گۆشتی زۆر کاریگەرە. لە زەمانی کۆندا بەکار هاتووە بۆ ئاوی چاو. ئەگەر بە لۆکەیک نەختێک بدرێت لە بێخی دانی کلۆر دەستبەجێ ئازاری نامێنێ. پزیشکەکانی ددان بۆ دامراندنی دەماری ددان ئەگەر ئەم شیرەیە بەکار بهێنن کەڵکی زۆر وەر دەگرن. دەربارەی سوودی من لە کۆندا وتوویانە: هەنجیر ئەو شتانەی بەستوویەتی خاوی ئەکاتەوە و هۆکاریشە بۆ خەست بوونەوە. کوردیش ئەڵێ بخۆ هەنجیر ببڕە زەنجیر. شلکە هەنجیر یان جمیس لە پەرتووکی گیاناسی کۆندا، بە فارسی (شلکا انجیر [یا جمیز]) بە عەرەبی تین الاحمق ئەوترێ.[1] لە پەرتووکی دەرمانسازی فەرەنسیدا ناوی هەنجیری ئیسپانی یان باری بارییە، بەڵام ئەمە لە خێزانی ئێمە نییە. چونکە بۆ سکچوونی خوێن بەکار ئەهێنرێت، لە بنەماڵەی کاکتووسە.[2]

[لە کۆتاییدا] منیش [بۆ هەنجیر] ئەڵێم:

سپیەتی تەختی سینەکەت ئەڵێی چڕی شیرە/ شیرینی ماچی لێوەکەت هەر ئەڵێی هەنجیرە

چا، [چای ڕەش، چای، چایی][3]

ئەڵێ من ناوم چایە و چاییشم پێ ئەڵێن. من گەڵای دارە بچکۆلەیکم کە هەموو جۆرێکم لە چین و هیندستان ئەڕوێت. بەرزی باڵاکەم بە تێکڕایی دە مەتر بەرز دەبێتەوە. جۆری بێستانی پەروەردەکراویم گەڵا و گۆپکەکانی باشتر کۆ دەکرێنەوە. ئەم جۆرەیان باڵای دوو مەتر تێپەر ناکات. ئەو بەشانەی کە سوودبەخشە گەڵاکانمە. بە شێوەی چا بە سەوزی و ڕەشی دەفرۆشرێت. مێژووی دۆزینەوەی من حیکایەتی زۆری هەیە. لەناو ئەوانەدا ئەڵێن یەکێک لە ئیمپراتۆرەکانی چین تووڕە بوو لە یەکێک لە وەزیرەکانی خۆی و لە شار دەری کرد. ئەو کەسە ماوەیکی زۆر لە چۆڵ و بیابان و کێوەکاندا سەرگەردان بوو. بە جۆریکی وەها کە بە تەواوی لاواز بوو وە ڕەنگی زەرد هەڵبڕسکابوو. ڕۆژێکیان دارێکی بینی لە کاتی زۆر برسیەتیدا بوو پەلاماری گەڵاکەی دا و تێری لێ خوارد. پاش ماوەیک هەستی کرد هێز

---

١. وێدەچێ مەبەستی لە هەنجیرە دڕکینە بێ کە بە فارسی دەبێتە (کاکتوس انجیری، انجیر تیغی)، عەرەبی (صبير التين الهندي، التين الشوكي، أكناري، البِلس، تاكناريت) و لاتین (Opuntia ficus-indica). بەرەکەی وا لەسەر پەلکە پان و گۆشتنە دڕکاوییەکانی و دەیشخورێ. لە وڵاتی هێندوستان ئەو ڕووەکە زۆرە.

٢. میرزا سدیق کاکەنووسی نووسیوە. دیارە کە ئەمە هەڵەی تایپییە. ئەو بابەتە لە کتێبی (زبان خوراکیها) وەرگیراوە و لەوێ (کاکتوس) نووسراوە.

٣. بە فارسی (چای، چای سیاه)، عەرەبی (الشاي) و لاتین (Camellia sinensis).

و وزەی بـووژاوەتەوە و وریـا بـووەتەوە. پـاش ماوەیـک هەسـتی بە خۆیـدا هـاتەوە و بە دزیەوە دەگەڕێـتەوە ناوشـار و یەکێــک لە نزیکــانی ئیمپراتــۆر دەبینــێ. ئەم ڕازەی لا ئەدرکێنێت. ئەویـش ئەمە بە ئیمپراتـۆر دەگەیێـت. ئیمپراتـۆر داوای کـابرا ئەکـات و دێـتە خزمەتـی. پـاش بـاسکـردن لە وەزیـرەکەی کۆمەڵێـک پزیشـکی لەگەڵـدا ئەنێرێـت بـۆ سەیرکردنی دارەکە و بۆ لێکۆڵینەوەی. یەکێکیان ناوی حەکـیم میـرزا قـازی بـووە. بـۆیە لە کتێبـی ئیختیـاراتی خۆیـدا نووسـیەتی چـایی گیـایکی بۆنخۆشـە و کەمێـک تـاڵی هەیە. خواردنەوەی دەمرکراوی چا کوڵوکۆی دەروونی دائەمرکێنێ و خوێنیش پاک ئەکاتەوە.

ئەفسانەیکی دیکە لە بارەی چـاییەوە ئەڵێـت: کۆمەڵێـک لە خەڵکـی خەتـا[1] ئەڕۆن بـۆ ڕاو. نێچیرێک ئەکوژن نەختێک لە گیای چا ئەدەن بەسەر ئەو مەنجەڵەی کە گۆشتەکەی تیایە. تا ئەگەڕێنەوە ئەبینن گۆشتەکە زۆر سەیر کوڵاوە. ئەم ڕازەیان بردە لای پزیشکی ئەوکـاتە. لە دوای لێکۆڵینەوە بۆی دەر ئەکەوێت بـۆ کوڵانـدنی گۆشـتی نەکڵـۆک و ئەو شـتانەی کە ناکوڵێن چا دەورێکی باڵای هەیە بۆ کوڵاندنیان. سەرتای لەدایکبوونم چین و هیندستانە. لە ئێرانیشدا لە گیلان و مازیندەران و لاهیجاندا دەڕوێم. باشترین زەوی بـۆ چانـدنی مـن ئەو جۆرە زەویانەیە کە بورکانی بێت و بەردی بورکانی زۆر بێت. چونکە گیای من پێویستی بە کانزای فلوئـۆر هەیە. جووتیارەکـانی چـین هەر دۆڵێـک زۆر قـووڵ بێـت لەوێـدا دام-ئەچێـنن. لەبەر زۆری ئەو مـادەیە لەو شـوێنانەدا. لە لایکـیکەیشـەوە دێهاتییەکـان ئەڵـێن زەوی خـاوەنی ڕاسـتەقینەی هەمـوو بـوونەوەرە. لە ڕووی ئەم فەلسـەفەیەوە پاشـەڕۆی مرۆڤ بە چاکترین پەین دائەنێن بۆ چایی. هەر لەبەر ئەوەشە کە چـای چینـی ئەم فلـزەی [کـانزا] زۆرە، بەڵام بەرهەمە کوێسـتانییەکانی لەسـەدا سـێ ملیگرامـی تیـایە. دووهەم بەڵگەمان بۆ بوونی زیادە فلزەکە هەستانی لافاوی چەمەکانە. چونکە لە چیندا زۆر چەمی وا هەیە کە سەرچاوەکانیان لە کێوە بورکانیەکانەوەیە. لە کاتی لافاودا بەشێک لەو مـادەیە لە زەوییەکاندا جێ دەهێڵن، بەڵام بەداخەوە لە لاهیجان ئەو مادەیە نییە.

کۆمەڵە دوورگەکانی وڵاتی ژاپۆن بورکانی زۆرە. ئاو و هەوای زەوی ئەوێ دەوڵەمەنـد بەم مـادەیە. لە لایکـی دیکەشـەوە ژاپۆنیەکـان ئـاردی ماسـی دروسـت ئەکەن و ئەیچێـنن بە زەوییەکاندا. جێگـای ئەم کانزایـان پـێ پـڕ کـردۆتەوە. بـۆیە چـای ژاپـۆنی ڕەغبەتـی زۆری لەسەرە. چای سەوز بە بێ گۆپکەکانی کەمێک برژاو بێت کاتێک بمێنێتەوە تـرش ئەبێـت و

---

١. خەتا، خیتان یا خوتەن دەبێتە بەشی باکووری وڵاتی چین.

دوایی ئەبێ بە چایی ڕەش. بۆیە دەمرکراوی ئەو جۆرەمر لەسەدا دە گەڵای بۆدراوەر جووڵێنەری گەدەی و هەرس و پاڵپێوەنانی پاشەڕۆی ڕێڕەوی میزە، بەڵام ئەمر جۆرە کە بەکار ئەهێنرێت مەگەر جاروبار وەک شەربەت بخورێتەوە ئەویش بۆ حەوانەوە و ئارامی مێشک باشە. من ژانەسەر ناهێڵم و تینوویەتی کەمر ئەکەمەوە. خوێن و ڕەنگ و ڕوخسار جوان ئەکەمر. بە چەسپانی داو و دەرمان لە خانەکاندا کۆمەکی ئەکەمر. بۆنی ناخۆشی دەمر لا ئەبەمر. بەتایبەتی گیا وشکەکەمر بۆ لابردنی شەراب و سیر و پیاز بەسوودە. بۆ دڵەتەپە و نەخۆشی دڵ بەکەڵکمر. بە هۆی مادەی فلوئۆرەوە میناکانی دان و ئێسک بەهێز دەکەمر. لە لەرزین و خۆش خواردن پشگیری ئەکەمر. زۆر خواردنم ئەبێتە هۆی زەردبوونی دانەکان ئەگەرچی هیچ زیانێکی پێ ناگەیێنێت. فەتاحیش بە سەماوەرەکەیدا ئەڵێت:

فیدای گیزەت بمر گیزەت لەبارە	هەر کەسێک بتخوات دایمر قەرزارە
فدای گیزەت بمر گیزەت چەن خۆشە	هەر کەسێک نەتخوات دایمر نەخۆشە

گوڵی ماهوور، [گۆگەم، گادەمە، گایەمە، گامە، گاومە]،[1] کەروێشکە[2]

ئەمر گیایە ڕەنگێکی ئاڵتوونی هەیە، زەرد و تووکنە. باڵای تا مەترێک بەرز ئەبێتەوە. لە زۆر جێگای کوردستاندا هەیە. خۆی لە خۆیدا ئارامبەخشە. خواردنی گەڵاکانی بە چا لەشی مرۆڤ نەرمر دەکات. گوڵەکانی ڕێڕەوی هەناسە خۆش ئەکات. ئەمر گیا تێکەڵ بە تۆڵەکە، قاچەپشیلە،[3] وەنەوشە، گوڵاڵەسوورە و ئوستوخودووس[4] دەرمانی حەوت گیای لێ دروست دەکرێت، کە بەناوبانگە بۆ هەموو جۆرە نەخۆشییەکانی سنگ و قورگ و لێدانی دڵ بە پەلە و ناسازی گەدە زۆر باشە. خواردنی گوڵەکەی عەرەقهاوەرە و میزیش زیاد ئەکات. بۆ بەکارهێنانی دەرەوەی لەشیش بەکار دێت. بۆ سکچوون و بۆگەنییەکانی ناوسک و ڕیخۆڵە و جومگەکان بەکار دێت. تۆزی هاڕاوەکەی بۆ برین و سووتاوی و

---

١. بە فارسی (گل ماهور، خرگوشک)، عەرەبی (البُوصِيرُ، البوصفير، آذان الدب) و لاتین (Verbascum speciosum).

٢. میرزا سدیق ناوی فارسی (گل ماهور) لەگەڵ وەرگێڕاوی وشەی کەروێشکە بۆ (خرگوشک) فارسی داناوە. لە کوردەواری ئەمر دوو وشەیە بەکار ناهێنرێن.

٣. هەمان پاپشیلە یا چنارەکەڵە بە فارسی (آلاله)

٤. هەمان شارێحانە، بە فارسی (اسطوخودوس)، عەرەبی (الضرمر، الخزامر، اللاوندة) و لاتین (Lavandula angustifolia).

مایەسیری بەسوودە. هەڵمژینی تۆز و گەردی ئەم گیایە هەڵامەت و سەرما چاک ئەکات.
جۆری کۆکردنەوەی: ئەبێ لە دوای پشکوتن بەگورجی گوڵەکانی کۆ بکەیتەوە و لە سێبەر و وشکانیدا وشکی بکەیتەوە، بەڵام گەڵاکانی پێویستە لە پاییزدا لێ بکرێتەوە و لەسەر کاغەز دابنرێت تا وشک ئەبێتەوە. هەر چەندە گوڵەکەی باری دەرمانی لە گەڵاکانی زیاترە.
جۆری دەرمانی: ڕۆژانە یەک مشت لە گوڵی ئەم گیایە تەڕ یان وشک لەناو لیترێک ئاودا بۆ ماوەی بیست خولەک دەم ئەکرێت. لە پاش پاڵاوتنی بە تەواوی و بێگەرد سێ ژەم، ژەمی پیاڵەیکی لێ دەخورێتەوە. بۆ بەکار هێنانی دەرەکی، سێ مشت لە گەڵاکەی یان یەک مشت لە گوڵەکەی لەناو لیترێک ئاودا دەکوڵێت. پاش پاڵاوتن شوێنی مەبەست و ئازاری پێ چەور ئەکرێت. بۆ حەمامی دەست و پێ مشت و نیوێک لەم گیایە لەناو لیترێک ئاودا دەکوڵێت بە نەختێک گەرمی بۆ ماوەی یەک کاژێر دەست و قاچی تێ ئەخرێت. هاڕاوەی گوڵ و گەڵا و توێکڵەکەی ئەدرێ بە لووتدا بۆ نەهێشتنی هەڵامەت. گوڵ و گەڵاکەی ئەندازەی دوو مشت ئەکەیتە ناو نیو لیتر ئیسپرتۆوە بۆ ماوەی یەک حەفتە جومگەکان و قورگ و سینەی پێ چەور ئەکرێت یان لەگەڵ ڕۆنی زەیتوون بۆ هەمان مەبەست.

کاج، سنەوبەر، [کاژ][1]

داری سنەوبەریش[2] یا بڵێین کاج یەکێکە لەو دارە بەسوودانەی خوای گەورە لە ڕیزی دار و دارستاندا بۆ ئێمەی ڕواندووە. ئەم دارە لە دارستانەکاندا و بەتایبەت لە شوێنە سارد و لە ناوچە شاخاوییەکاندا زۆرە. باڵای لە ١٠-٢٠ مەتر بەرز ئەبێتەوە. چڵ و گەڵاکانی دەرزیلەییە. پەڕەکەی لە گوێزی کەمکۆڵێک گەورەترە و توێژتوێژە وەک پوولەکی ماسی. گوڵ و گەڵا و هەموو بەشەکانی بەسوودن وا لە خوارەوە باسیان دەکەین.
لە بەرهەمی ئەم دارە زەیت و بۆن و زۆر دەرمانی دیکەی لێ دروست ئەکرێت. لەمێژەوە دەرمانسازی ئەم دارە دۆزراوەتەوە و بەکار هاتووە. ئەمڕۆش بە سەرچاوەیکی گرنگ دائەنرێت بۆ ئەو دەرمانانەی لێ دروست ئەکرێت. کەتیرەی ئەم دارانە وەک خوێن تەماشا ئەکرێن و خوێن ڕەنگیشە. بەکارهێنانی بۆ گەشەکردنی خوێن ڕۆڵی تایبەتی هەیە.

---

١. دیارە کوردیەکەی وشەی کاژە نەک کاج. بە فارسی (کاج، زربین)، عەرەبی (الصنوبر) و لاتین (Cupressus sempervirens). جۆرێکی دیکەیش هەیە کە ئەویش هەر بە کاج دەناسرێتەوە (بە فارسی کاج تهران و بە لاتین Pinus eldarica). ئەمەیان خۆڕسک لە کوردستان هەیە و بە سنەوبەر دەناسرێتەوە.

٢. لە زمانی فارسی (صنوبر) بۆ داری (تبریزی یا شالک)، واتا چنار و سپیدار بەکار دەچێ.

ئەم واتەیەش زۆر ڕاستە دڵۆپ دڵۆپی ئەم کەتیرەیە کە لە شوێنە برینارەکانیەوە وەک مرواری دەری دەکات. جگە لە خوێن زۆر کاریگەرە لە چارەکردنی ئاڵۆکانی (غودە) دەروونی، کە سەرۆکی هەموو ئەندامی لەشە و بگرە هەموو ئەندامەکانی لەش کەڵکی لێ وەردەگرێت. بەکارهێنانی ئەم مادە بۆ کۆکەڕەشە و هەموو نەخۆشییەکانی سنگ بەسوودە هەروەها بۆ جگەر، میزڵدان، میزەچرکە، بەردی گورچیلە، کزانەوەی ژنان، ڕۆماتیزم و دەوالی[1] بەکار دەهێنرێت.

ئەو حەبەی کە لە سنەوبەر دروست دەکرێت دژی کۆمەڵەی کرمە، هەروەها بۆ هەموو خوێنبەربوونێک بەتایبەت زیادە خوێنی ژنان ئەم کەتیرەیە زۆر بەسوودە. هەر ئەم کەتیرەیە بۆ دژی ئەو ژانانەی کە لە پێکهاتنی فۆسفۆرییەوە بێت ڕۆڵی هەیە. ئەگەر زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانیدا بکرێت هەندێ شتی لاوەکی تووش ئەبێت، وەک سەرگێژبوون، نزگەرە و ڕشانەوە، بەڵام گۆپکە تازە پشکوتووەکانی ئەم دارە هیچ زیانێکی نییە. بەڵکوو بۆ کۆندامی میز بەگشتی و میزەچرکە و سووتانەوە و کۆکەڕەشە و نەخۆشییەکانی سنگ و جگەر و ئەسکەربووت[2] (واتە زیادە خوێنی پووک و دەم و ددان بەهۆی کەمی ڤیتامینەوە) بەکار دێت.

لووەکانی عارەق وریا ئەکاتەوە. ئازارەکانی گەدە و ڕیخۆڵە دەرمان ئەکا بە شێوەی هەنوون واتە ڕۆن یا مەڵهەمەکەی یان حەمام کردن بە غونچە و گۆپکەکانی ئاڵۆشی نەخۆشییەکانی پێست چارە دەکا. ئیشتها و جموجووڵ زیاد دەکات. دڵی بێ هێز بەهێز دەکات. جگەر لە هیلاکی دەحەسێنێتەوە. حەمامی هەڵمی داری کاج بۆ مرۆڤی کەمخوێن و منالی لاواز زۆر بەسوودە. بۆن و ئاوی چڵ و گوڵ و دارەکەی کە بە ئامێری ئاوگیری (جهاز التقطیر) لە هەڵمەکەی وەردەگیرێ بە شێوەی جۆربەجۆر سوودی لێ وەردەگیرێت. بەشی زۆری ئەم عەتر و ئاوە لە دەرمانسازی و دەرمانخانەکاندا بەکار دەهێنرێن. لە بەکارهێنانی دەرەکیدا (استعمال خارجي) خوێنی سوور و جوان ڕائەکێشێت بۆ ناو پێست. یارمەتی پاککردنەوەی خوێنی ناو برین ئەدات بۆ زوو چاکبوونەوە. وزە ئەدات بە خڕۆکە سپییەکانی ناو خوێن. جگە لەمانەش بۆ برینی سووتاوی دەرمانە. هەموو ئەوانەی کە دووچاری ڕۆماتیزم و سیاتیک[3] و ژانی کەلەکە بوون، پێویستە سوود لەم

---

١. هەمان Varicose

٢. هەمان Scorbut

٣. هەمان عرق النسا یا Sciatica

دەرمانە وەربگرن.

جـۆری پەروەردە و بەکارهێنـانی: دەبـێ غـونچە و گـوێکە ناسـک و جوانەکـانی کـاج و سنەوبەر لە بەهاردا کۆ بکرێتەوە. لە جێگای پاک و وشکدا و سێبەریش بێـت. چـونکە لەو کاتەدا کەتیرە یان جیوەی زۆریان پێوەیە. سوودی دەرمانی ئەم جیـوەیەش لە بەهـاردا لە ژمارە نایەت. بۆ گرتنی ئەم جیوەیەش وەکـوو بنێشـتی دارەبەن بە دەمـی تیـغ ڕەگـی ئەم دارە برینـدار ئەکرێـت. هەروەهـا ئەتـوانین لە گەڵا دەرزیلەییەکـانی ئەم دارە سـوود وەربگرین. جۆری خـواردن و بەکارهێنـانی لە دڵـۆپە ئـاوەکەی کە دانەدانە ڕەق ئەبێـت تـا حەوت ڕۆژ، ڕۆژی دەنکێکی قووت بدەی بۆ هەناسەتوندی زۆر باشە. بۆ ئاسانبوونی میز کردن سێ کەوچکی شۆرباخۆری لەو جیـوەییە کە باسـی کـراوە و شـەش کەوچکـی تـۆزی مێکووک بە شێوەی مەڵهەم بیگرنەوە، ڕۆژی بە ئەندازەی نۆکیکی لێ قووت بدەن چاری ئەکات وە یان لاگویلێک یانێ پڕی یەک دەست لەو خونچە گوڵە بکەیتە لیترێک ئـاوەوە و بیکـوڵێنی و ڕۆژی سـێ پیـاڵەی لـێ بخـۆیتەوە بـۆ هەمـان مەبەسـت ڕۆڵـی هەیە. ئـاوە وەرگیـراوەکەی تـێکەڵ بە ڕۆنـی کـامفەر[1] بکەیـت باشـترین مەڵـهەمە بـۆ هەمـوو جـۆرە ئازارێک.

نووسەریش دەڵێ:

به فیدای باڵات بم سەروی سنەوبەر کاجی کاشانیت یا فەرشی کاشمەر

مۆز[2]

مۆزیش بە زمانی خۆی پێمان ئەڵێت: من ناوم مۆزە. گیا پێم ئەڵێ تۆ گیای لەگەڵ ئـێمەی و داریش ئەڵێ تۆ داری. بۆیە خۆم لە ڕیـزی دارا دانـاوە. یەکـێکم لەو میـوانە کە خـوێنی مرۆڤ ڕێک دەخەم و بۆ قەڵەویش دەرمانم. هەر چەندە ناوم مۆزە، [بە عەرەبی] طلح و بەنانیشـم پـێ ئەڵـێن. لە پەرتـووکی کۆنـدا بە طلـح نـاو بـراوم. نیشـتمان و شـوێنی لەدایکبوونم گەرمەسێرەکان و ناوچەی هێڵی یەکسانە (خط الاستواء). لەم دواییەشـدا لە ناوچەی بلووچستان ڕواوم و میوەیکی شیرینم هەیە. لە پەرتووکە کۆنەکاندا وا نووسراوە کە لە باشووری ئێراندا و قەراغەکانی کەنداوی عەرەبـی دەسـت ئەکەوم. شـیرینی مـن لە هـی مـۆزی هینـدی زیـاترە. دارەکەم بەو گەورەیـی و گەڵا پـانییەوە تـا سـێ مەتـر بەرز

---

١. ڕوون نیـیە مەبەسـت لە کـامفەر، گیـای کـامفری (Symphytum officinale) بـێ یـا کـافوور (Cinnamomum camphora).

٢. بە فارسی (موز)، عەرەبی (موز، طلح) و لاتین (Musa acuminata).

ئەبێتەوە. پانی گەڵاکەمر تا ٦٠ سمر ئەڕوات. لە ڕیزی گیای خواردنی ئاژەڵدا بەکار دێت. لە هیندستان مەغزی چڵی دارەکەمر لەگەڵ ماسی یان بەتەنیا لە ڕیزی سەوزە دەخورێت. من جۆرم زۆرە، بەڵام جۆرێکمر هەیە سوودی کەمە. چونکە ناوکی تیایە. میوەکەمر کە بگات تام و بۆنێکی خۆشی هەیە. میوەکەمر نەرم و زۆر کەڵکی خواردنی تیایە و لە پەتاتە بەهێزترە. میوەی من خاوەنی ڤیتامینەکانی A، B و C. [پێکهاتەمر] ٨٠٪ شەکری تیایە. هەروەها خاوەنی کانزای وەکوو ئاسن، فۆسفۆر، مەنغەنیز، پۆتاسیۆم و سدیۆمە، بەڵام لە ڕووی چەوری، ترشی، سلیلۆز و کلسدا هەژارم. لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی کە خواردنیان بە زۆری لەگەڵ مندایە لەو ناوچانەی کە زۆری تیا ئەڕوێم، پاش ماوەیک تووشی تێکچوونی گەدە و قەبزی و کەمخوێنی دەبن. ئەوانەی نەخۆشی ئەلبۆمینیان هەیە ئەتوانن لەگەڵ خواردنی دیکەدا بمخۆن. کاتێک زۆر خۆشمر کە بە تەواوی پێ بگەمر. خواردنمر بە نەگەیشتوویی ئەبێتە هۆی تووشبوونی نەخۆشی لە قۆڵۆندا، هەروەها پەیدابوونی ترشەڵۆکی ناوگەدە. خواردنی من بۆ ئەوانەی قەبزی هەمیشەییان هەیە یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە باش نییە. هەروەها هەندێک هەن بە خواردنی من تووشی نەخۆشی حەساسیەتی ناودەمر ئەبن و ناودەمیان ئەبێتە زیپکە. ئەمانە دوای خواردنی من با میوەیکی ترش بخۆن یان قومقومر ئاوی لیمۆ بخۆنەوە. لە سووتاندنی چڵ و گەڵاکەمر خۆڵەمێشک پەیدا دەبێت کە لە شارەکانی هیندستاندا لە جیاتی سابوون سپیاڵی (جل و بەرگ) پێ ئەشۆن. هەر لەمر خۆڵەمێشە قلیا و تێزاب و سابوون دروست ئەکرێت. میوەی کاڵی من درەنگ هەرس ئەبێت و باوبژە پەیدا ئەکات، بەڵام میوەی گەیشتوومر زوو هەرس ئەبێت. لەبەر ئەوەی خوێنڕێکخەرمر مرۆڤی لاواز زوو قەڵەو دەکەمر. خواردنمر ئەبێتە هۆی ڕێڕەوی ڕیخۆڵەکان و کۆکەی وشک ئاسان ئەکەمر و سینە نەرم ئەکەمر. باری دەروونی خاو ئەکەمەوە و ئارەزووی پیاوەتی زیاد ئەکەمر و وزەی ئەدەمێ. میوەی کاڵمر تێکەڵ بە سرکە بۆ خواردن و کرێشی سەر بەسوودە، هەروەها بۆ کەچەڵیش دەست ئەدات و بەکار دێت. دەستەنەرمەی کوڵاوی گەڵاکەمر ئاوسانی دومەڵ دائەمرکێنێ و لە سووتاویش ئەدرێت. خۆڵەمێشەکەمر بۆ بەربەستی خوێن زۆر بەسوودە. زیادەڕەوی لە خواردنی من ئەبێتە هۆی پەیدابوونی بەڵغەمر، کۆڵنج، هەوای ناوسک، بەتایبەت بۆ پیر و تەبیعەت سارد. هەرگیز دوای خواردنی من ئاو مەخۆرەوە بە ناشتاش مەمخۆن. ئاوی کوڵاوی ڕەگی دارەکەمر دژی کرمە. ئەو ئاوەش بۆ ئەو دەستانەی بە جەوهەر ڕەنگاوی بوون پاکیان ئەکاتەوە. گووشراوی ئاوی میوەکەمر بۆ منداڵی شیرەخۆرە بەسوودە. پیر و

لاواز نەیەن بە لای منا چاکترە. لە پەرتووکی جووتیارە کۆنەکانـدا نـووسراوە ئەگەر دەنکی خورما بخرێتە ناو پەتاتەی ترشیات کە پێی ئەوترێ گوێچکەفیل و بیروێنن داری مۆزی لـێ پەیدا ئەبێت.

تایله، مەڵهەم[1]

تایلە و مەڵهەم هەر دووکیان جۆرە دارێکـن بە شێوەی خۆڕسـک لە شـوێنی شاخاوی و کوێستانیدا دەڕوێـن. ئەم دوو دارە زیـاد لە ٥-١٠ مەتـر بەرز دەبـنەوە. شـێوەی دارەکەیـان سفت و سەخت و لووسە و ڕەنگ قاوەییە. گەڵایان وەک داری بەهێ کەمێک کـورتتـر و پانترە. لە سەرەتاوە شینە دوایـی مەیلەوسـوور هەڵـدەگەڕێ. بەرەکەیـان وەک بەری داری بەڵاڵـووک وایە. دوای پێگەیشـتنی ڕەنگـی قـاوەیی هەڵـدەگەڕێ و تامیشـی شـیرینە. زۆر بەداخەوە لەبـاری دەرمـانییەوە تـا ئێسـتا هـیچ سـەرچاوەیکی زانیـاری وامـان دەسـت نەکەوتووە کە بزانم سوودەکانی بەشێوەی زانیاری چییە. تەنها ئەوەنـدەم لە دەسـتایە لە کاتی منالیمدا ئەیانوت ئەمە ئەیبەن بۆ بەغـدا دەرمـانی چـاکی لـێ دروسـت دەکەن. بـۆیە داوای لێبوردن لە خوێنەرانی خۆشەویست دەکەم. چونکە حەزم نەکرد بە بـێ سـەرچاوە هیچ لەبارەیەوە بنووسم. لە دوای ئەم نووسینە بە چەند ڕۆژێک لای تەیب نـاوی عەتـار[2] ئەم چەند زانیارییەمان دەسـت کەوت کە بە عەرەبی پێـی ئەڵـێن (محلـب). لە خـوارووی ئێراق ژنان ئەیکەن بە بەرموور و ئەیکەنە ملیان بۆ نەخۆشی و پیرۆزی هەروەهـا ئەیـکەنە ناو کەلوپەل و جل و بەرگی ژنانەوە. ئەکرێتە ناو نان و کـولیچە بە هـاڕاوەیی تـام و بـۆنی خۆشە. سەری پێ ئەشۆن بۆ بەهێزکردن و درێژبوونی قژ.

عەشەر ئیستەبرەک، [داری ژەقنە][3]

عەشەر ئیستەبرەک دارێکـی شـیرەدارە لە یەمەن و عەرەبسـتاندا دەڕوێـت. وا بەناوبـانگە

---

١. وەک لە باسـکردنەکەدا دیـارە مەبەسـتی لە داری مەڵـهەمە نەک تـایلە. ئەو دووانە دوو داری لێـک جیاوازن. ئەگەرچی بەری هەر دووکیان لە بەڵاڵـووک و شـێوەی گەڵاکەیـان لە گەڵای بەهـێ دەچـێ. ١- تایلە، تەیلە، تاوق، تاوگ، تاووت، تەهوی، تـاوی، بە فارسـی (درخـت طـا، داغـداغان، چـوب نظـر)، عەرەبی (المَيْس) و لاتـین (Celtis australis). ٢- مەڵـهەم، مەڵەو، مێڵەو، کنێـر، بە فارسـی (محلـب، آلبالو تلخه)، عەرەبی (المحلب، الكرز البري، كرز المحلب) و لاتین (Prunus mahaleb).

٢. مەبەستی لە حاجی تەیبی عەتارە کە ئێستاش لە سلێمانی دووکانی عەتارییەکەی ماوە.

٣. بە فارسی (استبرق، استبرک، عشر، درخـت زهرنـاک، خـرک، غلبلـب)، عەرەبـی (العشـار الباسـق، العشر) و لاتین (Calotropis procera).

جۆرێکیان هەیە هەر کەسێ لە بنیا بخەوێت، دەمرێت. سێبەرەکەی ژارە. مەزاجی ئەم دارە بە پلەی یەکەم گەرم و وشکە و تفت و گیرە. بە هێواشی بیسووی لەسەر خوروخۆی لا ئەبات. تێکەڵ بە هەنگوین بکرێت برینی پووک و دەم و ددان چاک ئەکاتەوە. ڕەوانە ریخۆڵە بەهێز ئەکات وەکوو لە سەرەوە وتمان لە ژێریا دانیشی یا نەخۆش ئەکەویت یان ئەمریت. هەر کەس یەک مسقاڵ لە شیرەکەیشی بخوات، ئەیکوژێت.

فاوانیا، [گوڵە شاهانە]، عود الصلیب[1]

جۆرە دارێکە نێر و مێیان هەیە. ڕەگی فاوانیای[2] نێر سپییە و لە شێوەی پەنجەدایە تفت و تورتە. ڕەگی فاوانیای مێ ریشەدارە و چڵ و پۆی زۆرە مەزاجی زۆر گەرم نییە. وشکی-هێنەرە و کراوەیە و هێزی نەرمکردنی تیایە. بیسویتەوە و بیدەی لە خاڵی دەموچاو پەڵە لا ئەبات. دەرمانە بۆ نوقرس، ڕۆماتیزم، چارەسەرە بۆ ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان[3] (صرع) هەیە. لە کاتی پەرکەم گرتنەکەیدا پارچە دارێک لە داری فاوانیا ببەستی بە سەریەوە بەری ئەدات و نابێ لێی بکەیتەوە. پزیشکێکی جوولەکە وتوویەتی دووکەڵی داری فاوانیا شێت و پەرکەمدار چاک ئەکاتەوە. خواردنی بۆ گەدە باشە، بەڵام گیرە (قەبزە) بە مەرجێ تێکەڵ بە ئاوی مازوو بکرێت. خواردنی تۆوەکەی کزانەوەی گەدە چاک ئەکات. ڕەگەکەی بۆ چارەی زەردوویی بەسوودە. گیر و گرفتی سینە و جگەر چاک ئەکات. ئەگەر تێکەڵ بە دەرمانێک [بکرێ] کرداری میز کردن زیاد بکات و بخورێتەوە کرداری مانگی ژنان ڕێکوپێک و ڕەوان ئەکات. ١٥ دەنک لە تۆوەکەی تێکەڵ بە هەنگوین ڕەحەمی گیراو چاک ئەکات. ١٢ دەنک لە تۆوەکەی تێکەڵ بە دەرمانێک بکرێت خوێنبەربوون ئەوەستێنێ. خواردنی ڕەگەکەی بە ئەندازەی یەک دەنک بادام ئازاری بڕبڕەی مل و بەدەن لا ئەبات. ئافرەتی زەیسان واتە تازە منداڵی بوویێت بە قەدەر دەنکە بادامێکی بخوات ناو ڕەحەمی بە تەواوی پاک ئەکاتەوە.

بان، حب البان[4]

---

١. بە فارسی (گل صد تومانی)، عەرەبی (الفاوانیا، عود الصلیب) و لاتین (Paeonia officinalis).

٢. میرزا سدیق خاوانیای نووسیبوو. دیارە ئەمە هەڵەی تایپییە و دروستەکەی فاوانیایە.

٣. هەمان فێ

٤. بە فارسی (بان)، عەرەبی (شوع، بن، حب البان، شجرة البان) و لاتین (Moringa sp.). یەکێ لە جۆرەکانی ئەم دارە کە زۆر دەرمانە مۆرینگایە کە بە فارسی دەبێتە (گز روغنی)، عەرەبی (البان الزیتي، الشوع، المورینجا) و (Moringa oleifera).

دارێکه لەناو دار و درەختا خۆی دەناسێنێ و بەرەکەی له دەنکه نۆک گەورەتره سپی واشه واته به سەر سپیدا دەڕوانێت. ناوکێکی نەرم و چەوری هەیه. مەزاجی له پلەی دووهەمدا وشکه و له پلەی سێهەمدا گەرمه. باری دەرمانی بەرەکەی پاکۆکاره (تعقيمه). ئەگەر تێکەڵ به سرکه و ئاو بکرێت و بخورێتەوه گیراوه دەروونییەکان چاک ئەکاتەوه. توێکڵەکەی گیره واته قەبزه، هەروەها رۆنەکەشی. ناوکه چەورەکەشی خاڵ و نوختەی ڕەش و سپی واته شڵێ لەسەر ڕوومەت لا ئەبات. هەڵپشکوتووەکان دائەمرکێنێ. ناوکی بان تێکەڵ به مەڵهەم چارەسەری دوومەڵ و گرێ و لک ئەکات. ئەم ناوکەی تێکەڵ به سرکه بۆ برینی گەده (قورحه)، خورانی پێست، زیپکەی هەڵپشکوتوو، نەخۆشی پێست و کەچەڵی لا ئەبات. چەوری ناوکەکەی ئازارەکانی ڕۆماتیزم و جومگەکان و ڕەقبوونی دەمارەکان چاک ئەکات. به هۆی گیریەکەیەوه خوێنڕاسانی لووت ئەوەستێنێ. ڕۆنەکەی تێکەڵ به ڕۆنی سۆنه یان ئۆردەک[1] هاژه هاژی گوێچکه چار ئەکات. ئاوی کوڵاو لەگەڵ ڕۆنەکەی تێکەڵ بکرێت و قومقوم بخورێتەوه ئازاری ددان ناهێڵێ. ئەندازەی دوو مسقاڵ له ڕۆنەکەی تێکەڵ به سرکه بۆ جگەر و سی و سپڵ، دستەنەرمەی ئەم ناوکه تێکەڵ به ئاردی سەوسەن[2] یان سەڵمکه[3] ئازارەکانی بەدەن لا ئەبات وه هەنگوینیشی تێکەڵ بێت، بەڵام بۆ گەده باش نییه. ئەگەر بتەوێت یەکێک بڕشێتەوه یەک مسقاڵی تێکەڵ به هەنگوین دەیڕشێنێتەوه و ڕەوانیشی ئەکات.

ڕوومەت ئاڵی چروپڕ کوڵمی سوور و جوان   باڵا نەخشینی وێنەی داری بەیان

پسته، [پسه، پستەق][4]

پستەیش دارێکه لەناو دارەکاندا و به زمانی خۆی ئەدوێ. ئەڵێ من پستەم. عەرەب پێم ئەڵێن فستەق. فەرەنسییەکانیش پێم ئەڵێن بیستاش. سەرەتای ڕوانم له باکووری خۆراسان و ئەفغانستان و سووریه بوو. به شێوەی خۆڕسک له کرمان، ئازەربایجان، لۆڕستان و ڕەفسەنجان هەم. بەتایبەتی دارەکەم لەگەڵ داری قەزوان مەتوربه بکرێت وەکوو خورما ئەبم به دوو بەشەوه نێر و مێ. بەشه نێرەکەم داری خاوەنی هورمۆنێکی

---

١. (اردک) فارسییه، واتا مراوی

٢. لەوانەیه مەبەستی گوڵی سوێسن بێ.

٣. سەرمکه، سەمرکه، کاچۆنەرێ، سڵێمانتەڕه، به فارسی (سلمەتره، سلمک)، عەرەبی (السرمق الأبيض، الزربيح الأبيض، رجل الإوز، ركب الحمل) و لاتین (Chenopodium album).

٤. به فارسی (پسته)، عەرەبی (فستق، فُستُق حلبي) و لاتین (Pistacia vera).

پیاوانەیە و هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات. دارەکەم نێر و مێـیەکەی لەیەک نەدرێـن بەرەکەم پووچ و پووکاوە دەرئەچێ کە لە کتێبە کۆنەکاندا پێ ئەڵـێن [بە فارسـی:] بُرغُنـد و بُـرغُنج.[١] سوود و تامی ئەم جۆرە لەگەڵ جۆری لەیەک دراوەکەدا زۆر جیاوازە، بە هۆی ئەوەی کە مادەی مازوویی تیایە بۆ ڕەوانبوون زۆر باشە وە بۆ دەماغیش لە دەباخانەکاندا زۆر بەکـار دێت. ئاوی کوڵاوی توێکڵەکەی من وزەی مرۆڤ زیاد ئەکـات. خـواردنی کـاکڵەکەم هێـزی شـەهوانی و زیرەکـی ئەبزوێنـێ و دەرمـانە بـۆ کۆکەڕەشـە. چارەسـەر کردنـی پەلەی دڵ و بەهێزکردنی هەوا و پێچی ناو گەدە ناهێڵێ. گیروگرفتی جگەر و کیسـەی زراو ئازارەکانیـان چار ئەکات. هەر چەند هێزی خواردنی زۆرم نییە (القوة الغذائیـة) لاوازەکـان بە شـێوەی ئاسایی قەڵەو دەکەم. پێستێکی ناسک بەسەر ناوکەکەمەوەیە دەرمانە بۆ زەردۆیی و سپڵ، دژی هەمـوو جـۆرە ژەهـرێکە بەتـایبەتی جڕوجـانەوەر. جـاوینی نـاوکەکەم ئەبێـتە هـۆی بەهێزبوونی پووک و دەم و دان و بۆنخۆشکردنی. پێستی گەدە زبـر ئەکـات. ڕیخۆڵەکـان پاک ئەکـاتەوە. لە ڕشـانەوە و نـزگەرە و تینـوویەتی بەرگـری ئەکـات. بـۆ ئەوانەی کۆمیـان دەرئەچێ پێستە سپییەکەم لە ئاودا بکوڵێنن و تا ناوکیان تیا دانیشن چاک ئەبنەوە. توێکڵی دار و گەڵاکەم بـۆ ئـازار و بـۆ بەرگـری لە تەڕەشـۆی ژنـانە و ئـازاری ڕەحەم و ئاڵۆشـی بەرگـری ئەکـات. ئەگەر بەردەوام سـەری پـێ بشـوێ مـوو زیـاد ئەکـات. ڕۆنەکەم لە عەترسازیدا بەکـار ئەهێـنرێ. خـواردنی ئەم ڕۆنە بـۆ لاوازی مێشـک دەرمـانە. تـێکەڵ بە عەنبەر [بکرێ] نەخۆشی دەروونی یان وەسوەسە لا ئەبات.

داری پیاوخۆر[٢]

لە دارستانەکانی باشووری ئەفریقـادا جـۆرە دارێـک [هەیە] پێـی ئەڵـێن داری پیـاوخۆر بە فارسی (آدمخوار). لە کتێبی (الطب الکبیر)ــدا باسـی هـاتووە. واتە هەر کەسـێک بچێـتە نزیکی خێرا دارەکە پەلاماری ئەدات و ئەیخوات. تاکوو جارێـک یەکێـک لە کاربەدەسـتانی ئەو شارە خۆی ئەچێت بۆ بینینی و یەکێک ئەنێرن بۆ بن دارەکە خۆیان لە دوورەوە سـەیر

١. پستە ساڵێ بەری ناوک پڕ ئەدات و ساڵێ پووچەڵە. جا ئەو بەرە پووچەڵەیە بە بۆرغەند یـا بـۆرغەنج دەناسرێتەوە.

٢. داری وا لە ئەفسـانەکاندا هەیە. ڕوەکـی گۆشـتخۆر کە مـێش و مێـروو دەخـۆن، هەیە. بـۆ نمـوونە مێشـەگیرەی گـوڵ زەرد (بە فارسـی پشـەگیر، انبـانی و لاتـین Utricularia neglecta) لە دەریـاچەی زرێباری مەریـوان ڕوەکێکـی گۆشـتخۆرە. مێرووە بچووکەکـان لەسـەر بنیشـنەوە، تێیـدا گیـر دەکەن و بەرەبەرە دەتوێننەوە.

ئەکەن. هەر زەلامەکە نزیـک دارەکە کەوتەوە دارەکە بە جـارێ هەمـوو پەل و پۆکـانی دائەنەوێنێتەوە و پەلاماری پیاوەکە ئەدات و لە ماوەی یەک چارەکدا کابرا ئەمرێت. ناچـار ئەبن بە تۆپ ئەدەن لە بنکی دارەکە و لە بنی هەڵئەکەنن و بە ترس و لەرزەوە لێـی نزیـک ئەبنەوە، سەیر ئەکەن هیچی دارێکی ئاسایی نەبێت هیچیکە نییە. خاوەنی گەڵا و دڕکێکی زۆر زۆرە. شوێنی دڕکەکان زۆر تیژن. کاتێک زەلام لێـی نزیـک ئەبێـتەوە وەکـوو هێزێکـی ڕاکێشـەری موغنـاتیزی پەل و پـۆی دارەکە دەوری زەلامەکە ئەدات و دڕکە تیژەکـانی لە لەشـی هەڵـدەچەقێ و هەرچـی خـوێنی هەبـێ ئەیمـژێ. ئەمیشـە یەکـێکە لە نهێنیەکـانی دارستان و لە هێز و توانای خوای گەورەیە.

تاوانم چی بوو بۆچی ئەمکوژی   بە دڕکی نەشتەر خوێنم دەمژی

گوێزە خۆشە، [جەوزبۆ][1]

زاناکـان نازنـاوی کـچە پاشـای دارسـتانی نـاوچە گەرمەکانیـان داوەتـێ (أمـيرة الاشـجار الاستوائية). بۆیەش وا ناو براوە چونکە دوو ڕەگەزە نێر و مێ. داری نێر بەشـی کـۆمەڵێکی زۆر لە دارە مێیەکان دەکات بۆ جووتبوون (اخصـاب). ئەم دارە بەرێکـی جـوانی هەیە کە سروشـت بەتـایبەتی پارێزگـاری کـردووە و ڕازانـدوویەتەوە. بە شـێوەیکی جـوان دروسـت ئەبێت لەناو بەرگێکـی جوانـدا. ڕەنگێکـی بـریقەداری سـووری هەیە کە سـەرنجڕاکێشـە و بەرگێکی زیادەی هەیە وەک یاری لەگەڵ گوێزەکەدا بکات بە ڕەنگە سـوورە تـۆخەکەیەوە. ئەگەر ئەم بەرگە بشکێنین گوێزەکەمان بۆ دەرئەکەوێت بە شێوەیکی هێلکەیـی. وە ئەگەر ببڕین بە شێوەیکی وەک مـۆمێکی خۆڵەمێشـی مەیـلە و پەمەیـی ڕەنگاوڕەنـگ بە سـوور وەک ڕەنگی مەڕمەڕی لێ دێت. ئەم جۆرە دارە لە ناوچە گەرمەکاندا واتە ئیسـتوائیەکاندا دەڕوێت. بەرزییەکەی تا دە مەتر دەڕوات. زۆر لە داری هەڵووژە دەچێـت بەر ناگرێـت تـا نەگاتە تەمەنی هەشت ساڵ و بەرەکەشی پاش هەشت مانگ گوڵگرتن ئینجا پـێ ئەگـات و کاتێــک دەیــکەنەوە کە دەســتی کــرد بە کــردنەوە شــێوەی دەرهێنــانی ئەوەیە کە بە توێکڵەکەیەوە لە ناو ئاو و خوێدا دائەنرێت. دوای ئەوە وشک ئەکرێتەوە بـێ ئەوەی بـۆنە خۆشەکەی بڕوات. وە لە بازاڕەکاندا دەفرۆشرێت وەکوو جۆرێک لە بەهارات. ئەمە تەنهـا توێکڵەکەیەتی جگە لە گوێزەکە خۆی، هەروەها بەشداریش ئەکات لە هەندێ خواردنەوە

---

١. بە فارسی (جوزبـوا، جوزبویـا)، عەرەبـی (جـوز الطيـب العطـري) و لاتـین (Fragrans myristica). تـوێکڵی میـوەی گوێزەخۆشـە دەبێـتە (بسباسـه، بزبـار). میـرزا سـدیق پێشـتر لە بەهـێ باسـی ئەم گوێزەخۆشەیە بە جەوزبۆ ناوی هێناوە.

و دەرمانسازیدا.

گوێزەکەی نزیک گەرمییەک دەکرێتەوە تا بە هێواشی وشک دەبێتەوە و پاش دوو مانگ لە توێکڵەکەی دەردەهێنرێت بە لێدانێکی سووک. دوایی لە ناو کلسێکی وردا دائەنرێت بۆ ئەوەی بۆگەن نەکات و لە جرۆجانەوەر بەدوور بێت. وە لە گوێزە بچووکەکانی کەرەخۆشە (زبدة الطیب) دروست ئەکرێت. ئەمیش ئەیهاڕنەوە و لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت وەکوو دەرمانێکی بزوێنەرە (مهیج) بە شێوەی مەڵهەمی روزانا و (المکیسیا المرکبة)، بەڵام ئەوەی بازرگانی پێوە دەکرێت ئەوانەن کە خۆڵەمێشی ڕەنگن و بە کلس داپۆشراوە. بەشی دەرەوەی لە شێوەی دەماغیدا کە ئەمیش نیشاستە و مادەی زوڵاڵی سپێنەیی تیایە ٪۳۵ ڕۆنێکی خەستی بۆنداری هەیە کە بۆنە تایبەتیەکەی و تامە خۆشەکەی ئەداتێ. وە ئەگەر زۆر ورد بکرێت و بکرێتە ناو هەندێ خواردنی زۆر چەورەوە چەوریەکەی ناهێڵێ. بۆ بۆنخۆشی هەندێ شیرینیش بەکار دێت. بۆ یارمەتی کرداری هەرس تێکەڵ بە هەندێ دەرمان ئەکرێت. هەروەها تێکەڵ بە هەندێ خواردنەوەی تێکەڵ (کوکتێل) دەکرێت. لە بازاڕەکاندا دەفرۆشرێت بە شێوەی هاڕاوە لە لوولەی باریکدا یان لە کیسەی بچووکدا، بەڵام چاکتر وایە بکرێتەوە و لە شووشەیکی سەر قایمدا دابنرێت. زۆر بەکارهێنانیشی ئەنجامی باشی نییە.

شەربین، [داری قەتران، سەڵوی سیمین، سەڵوی قەتران][1]

شەربین دارێکە کە قەترانی لێ دەرئەهێنرێت و هەموو کەسێکیش ئەزانێ کە قەتران چییە و لە زۆر شتا بەکار دێت. ڕەنگی دارەکەی وەک داری سنەوبەر وایە و بەرەکەی لە بەری سەروو دەچێت. جۆرێکی دیکەیان هەیە کورت و دڕکدارە، بەرەکەی وەک بەری عەرعەر یان وەک دەنکی مۆرت (آس)[2] وایە، بەڵام ئەو دارەیان کە مەبەستی ئەمەیە قەترانەکەیە و چاکترینشیان ئەوەیە کە قەترانەکەی خەست و ساف و بە پێز بێت. بۆنی ناخۆش و توند بێت. وە ئەگەر لە دارەکە تکا بڵاو نەبێتەوە. بە زمانی فارسی بەم جۆرە دارە ئەوترێ

---

۱. بە فارسی (شربین، سرو نقرەای، سرو آریزونا)، عەرەبی (السرو الأریزوني) و لاتین (Cupressus arizonica). جۆری زەفتی ڕەش لەم دارە دەگیردرێ.

۲. مۆرت، مۆرتک، مێرت، مووتک، موورت، میتگ و کەیرە، بە فارسی (مورد، آس)، عەرەبی (الآس) و لاتین (Myrtus communis).

(أُرس)[١]، توێکڵەکەی گیر و قەبزە.

باری دەرمانییەکەی: دژی بۆگەنییەکانە و زیندوو ئەگرێت و مردوو ئەپارێزێت. بۆیە پێی ئەڵێن زیندووگری مردوو پارێز بە عەرەبیش حیاة الموتی. زۆر خواردنی بەرەکەی ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئەو کەسە و تووشی ژانەسەر ئەبێت. گەڵاکەی بە سرکەوە بکوڵێت غەرغەرەی بە قومقوم پێ بکرێت پووک و دەم و ددان قایم ئەکات و ئازاری ددان ناهێڵێت. بەرەکەی دەرمانی کۆکە و سنگگیرانە، بەڵام ئازاری گەدە ئەدات. چونکە تیژە، بەڵام بۆ جگەر سازگارە، بۆ میزە چرکێ بەسوودە. لەگەڵ بیبەر یان ئاڵەت بخورێت ڕێژەی میزکردن زیاد ئەکات. دووکەڵی توێکڵەکەی منداڵ و هاوەڵمناڵ (مشیمە)[٢] دێنێتە دەرەوە. توێکڵەکەی قەبزە و میزڕاگیریشە. تێکەڵ بە پیوی حوشتر بکرێت و بەدەنی پێ چەور بکرێت هیچ جانەوەرێک لێی نزیک نابێتەوە.

ئاقاقیا، [ئەقاقیا][٣]

دارێکی دڕکاوییە. شەش مەتر لە زەوی بەرز ئەبێتەوە. دڕک و چڵەکانی چەماوەن و ڕوە و زەوی ئەڕوانن. گوڵی سپییە بەرەکەی لە شێوەی پۆڵکە حۆلانەدایە. ئەم دارە کەرتیشی پێ ئەڵێن، خرنوب میسریشی پێ ئەڵێن. دیسقوردیس کە یەکێکە لە پزیشکەکانی پێش ئەبوو عەلی سینا باسی ئەم دارە زۆر ئەکات. ناوکی بەرەکەی لە نیسک بچووکترە و ڕەقتریشە، وەکوو دیسقوردیس وتوویەتی لە گەوهەری خاکی گەوهەری لەتیف پێک هاتووە.

جۆری دەرمانییەکەی: گەڵا و گوڵی ئەم دارە بەیەکدا ئەکوترێت. گووشراوەکەی دەگیرێت یان ئەوەندەی دەشۆرنەوە تا ئاوەکەی ڕوون ئەبێتەوە. ئەوەی ژێر ئاو دەکەوێت حەبی لێ دروست ئەکرێت. ئەوەی زۆر باش بێت لە بەری ئەم دارە جۆری سەوزی مەیلەوڕەشەکەیە، بۆنی خۆشە و سەخت و بە وەزنیشە، زۆر تیژ و توند و وشکە و گیرە واتە قەبزە. بۆ خوێنبەربوون دەرمانە. ڕواڵەت جوان ئەکات. مووی سەر ڕەش ئەکاتەوە. ترەکینی قاچ و دەست ئەگەر لە سەرماوە بووبێت چاکی ئەکاتەوە. بۆ دوومەڵ و زیپکە وەکوو ئاس وایە بۆ ئازاری دووپشک باشە. تێکەڵ بە سپێنەی هێلکە بکرێت بۆ سووتاوی و بڵقەکانی باشە. بۆ ئازاری جومگەکان دەرمانە. بۆ هەڵپشکوتووی ناودەم دەرمانە. بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی چاو بێ وێنەیە. پەڵەی سووری ناو چاو لا ئەبات. هێزی

---

١. سەڵوی کێوی یا مرخ، بە فارسی (سرو کوهی، ارس)، عەرەبی (الأَبْهَل) و لاتین (Juniperus sabina).

٢. لە دایکاندا بە لف و لە ئاژەڵ بە پەڕۆڵە دەناسرێتەوە.

٣. بە فارسی (آقاقیا)، عەرەبی (زهرةُ العُنْقُود، رُوبِيْنِيَا) و لاتین (Robinia pseudoacacia).

بینایی زیاد ئەکات. بۆ شکاندنی نینۆک باشە. بۆ خوێنبەربوونی ژنان زۆر بەسوودە. دەرهاتنی کۆم و ڕەحەم دەرمان ئەکات. بۆ زۆر شتی دیکەیش ئەشێت بە مەرجی بەکارهێنانی بە شێوەی ڕاستی.

ژاڵە، [ژەڵە، ژەلە، ڕوولک، لوورِک، لوولک، لوور، لۆرِک، لوێر، کەرکوژە، قرژانک][1]

ژاڵەش دارێکە لە ڕیزی دارستانا خۆی نیشان ئەدات. باڵای زیاد لە پێنج مەتر بەرز ئەبێتەوە. گوڵی سوور و سپی و پەمەیی ئەگرێت. گەڵاکەی هەمیشە سەوزە وەک گەڵا بی وایە. بەرەکەی وەک لۆبیا ئەچێ. دار و گەڵا و گوڵی هەموو بێسنوور تاڵە واتە هەر شتێ زۆر تاڵ بێت ژاڵە ئەکەن بە نموونە بۆی. باری دەرمانیشی بە شێوەیکی زانیاریانە تاکوو ئێستا هیچی لێ نازانم، بەڵام وا بەناوبانگە داری ژاڵە ئەگەرچی زۆر تاڵە لە هەر حەوشە وماڵێکدا هەبێت چاو و نفووسی خراپ کاری تێ ناکات و پیرۆزیشە وەکوو داری زەیتوون. لە حەزرەتی شێخ عوسمانی سەراجەدینیم بیستووە و دیویشمە هەر کەسێک هەڵماسیوی ناولووتی هەبێت واتە (جیوب انفی) نەوێرێ نەشتەرکاری بکات گەڵای ژاڵە ورد بیهاڕێت و بە قوماشی چوار توێ واڵابێژی بکات. ڕۆژی دوو جار بە ئەندازەی باڵە مێشێک بکاتە سەر بەری دەستی و بە لووت هەڵیبمژێت. تیژی ئەو تۆزە ماسینەکەی یان زیادە گۆشتەکەی ئەخوات. بۆ پاڵپشتی ئەم نووسینەمان ساڵی ١٩٦٤ کوڕە گەورەی خۆم عەلیڕەزا کە ئێستا سپاس بۆ خوا خاوەنی ژن و ماڵ و منداڵ و سامانە، تووشی لووت-گیران و ماسینی لووت (جیوبی ئەنفی) ببوو. ناردم بۆ سلیمانی پزیشکەکان وتبوویان ئەبێ نەشتەرگەری بکرێت دووریش نییە تووشی خوێنبەربوون ببێت. منیش بۆم نەکرد و ناردم بۆ دووڕۆ بۆ خزمەتی حەزرەتی شێخ عوسمان. لە دوای چواردە ڕۆژ ناردییەوە هەر بەو تۆزە واتە گەردی واڵابێژی ژاڵە دەرمانی کردبوو. سپاس بۆ خوا ئێستا ٣٠ ساڵە ئەو نەخۆشییە نەهاتۆتەوە بە لایا. خوای گەورە بەرەکەتی ئەو شێخەمان بۆ بهێڵێت. ئامین.

فۆلکلۆریش ئەڵێت:

خەجێ خەجاڵەت بە گوڵە ژاڵە بی   دایمە لە تەمەن چواردە ساڵە بی
پایز و بەهار تاقە ماڵە بی

کوێکو، کەوت، [کێکف، کفکێ، کاکێف، کێکۆ، کەکەو، کەیکوو، کەیکووم، ککەو، کەڤۆت،

---

١. بە فارسی (خرزهره، جور، کیش)، عەرەبی (دفلی) و لاتین (Nerium oleander).

بێزبالووک[1]

ئەمیش دارێکە لەناو دارستانەکاندا بە شێوەی خۆڕسک دەڕوێت. وەکوو داری شەهێن[2] وایە. شەهێن دارەکەی ڕەش و ناو کلۆرە. کوێکو سەخت و سفت و سوودی زۆرە. ئەم دارە ٣-٤ مەتر زیاتر بالای بەرز نابێتەوە. ڕەنگی دارەکەی ڕوو بە سپییە گەڵای دارەکەی شین و ورد و سێ سووچە. باری دەرمانییەکەی تا ئێستا نەزانراوە، بەڵام سەختی دارەکەی وای لێ کردووە کە ئاشنایی لەگەڵ دانیشتوانی دەرەوەی شاردا هەبێت ئەویش بە بەکارهێنانی دارەکەی بۆ کەلوپەلی ناوماڵ و بۆ جووتیارەکان زۆر بەسوودە. بۆ نموونە کاسە، کەوچک، لۆلەپ، دۆژەنگ، ئێرەق و گانیجە لە داری کوێکۆ دروست ئەکرێت و زۆریش نایابە. لە هەمووی گرنگتر ئەم دارە هێزی وێنەگرتنی تیایە وەکوو ئامێری وێنەگرتن. لە کاتی بەهار و هەورەبرووسکەدا هەرچی گیاندارێک لە ژێر ئەم دارە بێت وێنەکەی بە تیشکی برووسکەکە لەناو قەدی دارەکەدا دەردەکەوێت. زۆر جار لە کاتی بەکارهێنانیا وێنەی مرۆڤ یان جانەوەرەکانی دیکە کە لە ژێر دارەکە بووبێت دەردەکەوێت. هەروەها بۆ سووتاندن لە داری بەڕوو کەمتر نییە. چ لە تین و گەرمیدا چ لە بوونی سکڵ و پشکۆدا و دوایی بۆ بەکارهێنانی خەڵووز. لەمەش زیاتر هەر زانیارییێکمان دەست کەوت پێشکەش بە خوێنەرانی بەڕێزی دەکەین.

زمانە چۆلەکە، [بناوچ، بناو، بناوەچ، بناوی، بەناڤ، وناوچ، وناوەچ، وەناوچ، بەناوەچ][3]

زمانە چۆلەکە کە فارس پێی ئەڵێن (زبان گنجشک) وە عەرەب پێی ئەڵێن لسان العصفور. جۆرە دارێکە لە دێر زەماندا لە ئەورووپاوە هاتووە. ئەم دارە لە ٣٠-٤٠ مەتر بالای بەرز ئەبێتەوە. ناوی زانیاری بە شیرە گیای زەیتوونی ناو ئەبرێت. گوڵی ئەم دارە سپی مەیلە و سوورە. گەڵاکانی مشارییە و بزن زۆر حەزی لێیەتی. واتە ئەگەر بە وردی سەیری سوودی ئەم دارە بکەین ئەڵێین بزن زۆر زیرەکە و بە بێ هۆ حەزی لەم دارە نەکردووە. لە ئێراندا ئەم دارە لەسەر شەقامەکاندا بەدی ئەکرێت. جۆری کێویشیان هەیە ئەم دارە لەگەڵ

---

١. بە فارسی (افرای کوهی، کیکم کردستانی)، عەرەبی (قیقب مونبیلییە) و لاتین (Acer monspessulanum subsp. assyriacum).

٢. شرۆ، شروی، شروو، شروێ، شـن، شرپ، بە فارسی (شـن) و لاتین (Lonicera nummulariifptila=L. kurdistanica).

٣. لە کوردەواری وشەی زمانەچۆلەکە بەکار نابرێت. ئەوە وەرگێڕاوی وشە فارسی و عەرەبییەکەیە. بە فارسی (زبان گنجشک، ون)، عەرەبی (مران عالی) و لاتین (Fraxinus excelsior).

داری زەیتوون و ئاس بنەوشەدا نزیکن لە یەک. میـوەکەی وەک هێشـوو بە دارەکەوە بەر ئەبێتەوە. هەنگ زۆر مەیلی گوڵی ئەم دارە ناکـات. لە پزیشـکی کۆنـدا سـوودی زۆر لەم دارە وەرگیراوە و بۆ مارانگاز، نوقرس، ڕۆماتیزم و ئازاری گوێ بەکار هاتووە. هەروەها بۆ ئازاری ددان سوودی لێ وەرگیراوە. توێکڵی دارەکەی بۆ بێ هێـزی زۆر بەکەڵـکە. تـاولەرز دائەبەزێنێ. خواردنی گوڵ و گەڵا و توێکڵی ئەم دارە تا یەک مانـگ بـێ وچـان نـوقرس و ڕۆماتیزم نایەڵێت. توێکڵەکەی گیرە واتە قەبزە. زۆر بەسوودە بۆ ئەوانەی تووشـی ڕەوانـی [ناوسک] و ڕەوانی خوێن دەبن. بەرگری لە خوێنبەربوون دەکات و پلەی گەرمـی لەش کە دابەزیبێت بەرزی دەکاتەوە. ڕەگ ئاژووی بەدەن کۆ ئەکاتەوە.

جـۆری کـۆکردنەوە و بەکارهێنـانی: یەکەم ئەبـێ گەڵای ئەم دارە کە پەردەیکـی سـپی ناسـکی بە سـەرەوەیە کـۆ بکـرێتەوە و لە جێگـای پـاک و سـێبەردا وشـک بکرێـت. بەر و میوەکەی ئەبێ بە سەوزی کـۆ بکـرێتەوە. باشـترین تـوێکڵی ئەم دارە هـی ئەو لقـانەیە کە تەمەنیان لە ٣-٤ ساڵ تێنەپەڕی بێت. ئەمیش لە کـاتی بەهـاردا کە دار ئـاودار و شـیلەدارە ئەبێ کۆ بکرێتەوە و لەبەر هەتاودا وشک بکرێتەوە. جۆری خواردنی یەک مشت لە گەڵای ئەم دارە لە لیترێـک ئـاودا ئەیکوڵێنیـت و ڕۆژی ٣ یـان ٤ پیـاڵەی لـێ دەخـورێتەوە بـۆ ڕەهابوونی میز و ئازاری بەرناوک. دەمکراو[1] یان کوڵاندنی تـوێکڵی ئەم دارە واتە مشـتێک لەنـاو یەک لیـتر ئـاودا و خـواردنەوەی دوای پـاڵاوتن بە سـێ ژەم، ژەمـی یەک پیـاڵە دەخورێتەوە. بۆ نوقرس و ڕۆماتیزم یەک مشت لە گەڵای ئەم دارە لەناو نیـو لیـتر ئـاودا دەکوڵێنرێت. هەر دوو کاژێر جارێک یەک پیاڵەی لێ بخواتەوە. بۆ هەمان مەبەسـت یەک مشتی تەواو لە گەڵای وشکی ئەم دارە لەناو یەک لیتر ئاودا بکوڵێ و دەست و پێی بخـاتە ناو ئاوەکە تا قولەپێی ڕۆژی سێ جار بۆ ماوەی یەک کاژێر. تۆزی هاڕاوەی گەڵاکەی جاری دوو گـرام بخـاتە یەک پەرداخ ئـاوی بەکـوڵ لە دوای دوو کـاژێر بیخـواتەوە. هەروەهـا کوڵاندنی میوەکەشی بۆ زیادکردنی میز و ڕەوانی و ڕۆماتیزم یان ١٥-٢٠ گرام لە دەنکەکانی تا سێ خولەک بکوڵێت ڕۆژی سێ پیاڵەی لێ بخواتەوە.

جۆرە نەخۆشیێک پەیدا ئەبێت لە پیاوانی بەتەمەندا بە ناوی ئەترۆز، بۆ ئەوە ئەبێ جـاری ٦-٨ گرام لە تۆزی هاڕاوەی دەنکەکانی تێکەڵ بە یەک پیـاڵە چـای کەم ڕەنـگ، هەر دوو ڕۆژێک جارێک بخورێتەوە. تۆزی توێکڵی دارەکەی بۆ دابەزینی لەرزوتـا، سـێ ڕۆژ ڕۆژی

---

١. دەمکراو یانێ ئاوی گەرم دەکرێت بەسەر توێکڵەکەدا [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

سێ ژەم، ژەمی شەش گرام بخوات تای لێ نایەت. بـۆ نەهێشـتنی ڕەوانـی دوو مشـت لە توێکڵی ئەم دارە لەناو یەک لیتر ئاو بکوڵێت لە ڕۆژێکدا دوو جار دەست و پێـی بشـوات پێی تا قولەپێی و دەستی تا مەچەکی تێ بخات بەمەش ئەوترێت حەمامی دەست و پێ.

عەناب، [عەناو، ئەناو، ئەناڤ، سووراڤ، سنجرازی، ونوو][1]

ئەمیش لەو دارانەیە کە لە دارستان و ناو باخەکاندا دەڕوێت. چەند ناوێکی دیکەشی هەیە وەکوو ئۆنناف، سنجد گرگان، گیر خون، شیلانە، سیلانە، شیلانک و سێوە کێویلە. زۆرتـر لە ناوچەی مازیندەران، خۆراسـان، کرمـان و بەنـدەر عەبـاس دەڕوێـت. ئەم دارە ڕادەی خواردنی کەمە، بەڵام خۆی لە خۆیدا فێنکە و تا دائەبەزێنێ. بۆ پاڵەپەستۆی خوێن باشـە. بۆ نەرمکردنی سنگ و قوڕگ و گەدە بەسوودە. خوێنی پیس پاک ئەکاتەوە، بەڵام بڕێـک بادار و بێ هەرسە واتە هەرسی گـرانە. ئەگەر لەنـاو گـوڵاودا بخووسـێتەوە ئەو عەیبەشـی نامێنێ. زیـادەڕەوی لە خـواردنی عەنابـدا ئەبـێ بە هـۆی پەیـدابوونی بـاوێژەی ناوسـک و گەورەبوونی ورگ و کەمکردنەوەی شەهوەت و لاوازبوونی هێزی جینسـی. خـواردنەوەی هاڕاوەی عەناو بە ناوکەکەیەوە بۆ برینی گەدە و ڕیخۆڵەکان باشە بە تـایبەت بـۆ جـگەر و گورچیلە و میزڵـدان دەوایە و پـاک و خاوێنیـان ئەکـات. کوڵانـدنی عەنـاو لەگەڵ عـارەقی چەقچەقە و سکەنجبین بۆ نەخۆشی تاعوون و سوورێژە بەسوودە و سەفاش دائەبەزێنێ. خووساندنی عەناو لەناو گوڵاودا زیانەکانی خواردنەوەی ڕۆحـی (مشروبات روحـیە) کەم ئەکاتەوە. بۆ دومەڵ گەیاندن بەسوودە. دەتوانێ تا پەنجا دەنک بخورێت. پێنج ڕۆژ لەسەر یەک لە نێو یەک لیتر ئاوی کوڵاوی عەناو بخورێتەوە ئاڵۆشی لەش دائەبەزێنێت. هاڕاوەی گەڵاکەی بۆ سەر برینی پێسـتەکانی نـاودەم و نـاو لەش بەکەڵـکە. ئـاردی گەڵاکەی لەگەڵ قالای[2] تێکەڵەکەی بۆ چـاکردنەوەی بـرین بە خێرایـی بەسـوودە. چەوری[3] دارەکەی لەگەڵ دەرمانی سوناسـیبدا[؟] بـۆ ئـازاری چـاو سوودبەخشـە. تـێکەڵ بە سرکە خـواردنەوەی بـۆ نەخۆشی پێست سوودی زۆرە. مرەبای کەم شیرینی عەناو زۆر خۆشە و بۆ جگەر باشـە و

---

١. بە فارسی (عناب)، عەرەبی (العِنّاب) و لاتین (Ziziphus zizyphus = Ziziphus jujuba).

٢. لەوانەیە مەبەستی قالایی بێ کە دەبێتە کانزای (قلع).

٣. مەبەست جیوەی دارەکەیە.

پاڵەپەستۆی خوێن دائەبەزێنێ. [زەهیری فاریابی] شاعیر دەڵێت:[1]

اگر نشاندن از خواص عناب است چرا هوای لبت خون من به جوش آرَد

واتە ئەگەر دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن لە خاسیەتی عەنابە، ئەی بۆ هەوای خوێنی لێوت خوێنی منی هێناوەتە کوڵ: ئەگەر بە هەوای عەنابە جۆشی خوێن دائەبەزێنێ/ ئەی عەنابی لێوی تۆ بۆ خوێنی من دەجۆشێنێ

تەڕەبنە، [تەڕەبن، تەڕەونە، تەڕەون، تەڕەونە، تەڕبنە، تەڕبنێ، تەڕۆنە، تەرەوەن، تەرەون، تەڕەبەنە، تەروانە، تەروو، تەڕینێ، تێروو، تیروێ، تەیروێ، تروو، تەریو، تەریولەک، تەریی، تەری، تەرینە، تەڕینە، تەڕیی، تیڕیک، تەریۆلک][2]

تەڕەبنەش هەر دارە، بەڵام باڵای زۆر بەرز نابێ. بە زۆری بە شێوەی پانە دەوەن بە زەویدا لە جێگای نزماییدا بڵاو ئەبێتەوە. ڕەنگی دارەکەی خۆڵەمێشییە. گەڵاکانی باریک و سەوزە. دار و چڵەکانی چەورە. تامێکی تیژ و تاڵی هەیە. لەبەر چەورییەکەی بۆ سووتاندنی چاوگ[3] بۆخۆی ئەسووتێ. سوودەکانی بۆ جووتیارە دێهاتییەکان جگە لەوەی کە سووتەمەنییێکی بەسوودە، ئەیکەن بە هەڵاشی هەرزاڵ.[4] چونکە جرِوجانەوەر ناچێتە ناوی بۆ داپۆشینی شەتڵی تووتن[5] ئەیکەن بە هەڵاشی بان [تەڵانە و کەرتی شەتڵەکان.] لەباری دەرمانییەوە ئەوەندەی لێ ئەزانم لە پاییزدا بەرێکی وردی سووری هەیە وەکوو شیلان. زەمانی کۆن کە داودەرمان نەبوو، خەڵکی زۆر تووشی چاوئێشە ئەبوون. خواردنی ٢١ دەنک لە بەری ئەم دارە بەیانیان پێش نان بۆ بەربەستکردنی چاوئێشە باش بوو بەکاریان ئەهێنا. خۆم لە ساڵەکانی سییەکاندا کە ئێستا ساڵی ١٩٩٥ خواردوومە تا ئێستا

---

١. لە سەرچاوە پزیشکیەکانی کۆنی فارسی ئەم شێعرە دووپات بووەتەوە. گوایە شێعری زەهیرەدین فاریابیە (١١٥٣-١٢٠١ ز.). شاعیری دیکە وەکوو قائانی (١٨٠٨-١٨٥٤ ز.) بە جۆریکیتر ئەو شێعرەی داناوە: دگر شنیدم عناب می‌نشاند خون / به هر که گوید این حرف لازم است عتاب.

٢. بە فارسی (برگ بوی زاگروسی، دافنە، خوشک)، عەرەبی (دفنە مونفە) و لاتین (Daphne mucronata).

٣. چاوگ یان دەستە چیلە، کۆمەڵێک چیلکەی باریکە زوو ئاگر دەگرێت و کاتی ئاگر کردنەوە بەکار دێت. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٤. کەپرۆکەیکی بچووکە و لە حەوش وماڵدا دروست ئەکرێت، چڵی نەرمی تەڕەبنەی لە سەر دائەنێن و فەرشی بەسەرا ڕائەخەن و لەسەری ئەنوون. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٥. بەهاران جووتیارەکان تۆی تووتن یان هەر تۆیکی کە بێت ئەیچێنن و داری تەڕەبنە ئەدەن بە سەریا بۆ ئەوەی چۆلەکە نەیخوات و باش بڕوێت. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

چاوئێشەمر نەگرتووە.

گۆگجە، هەڵووژە، [هەڵووچە، هەڵووجە، گۆیجە، سیکەرۆ][1]

ئەمانیشە کە زیاتر لە شەش تا حەوت جۆرن و لە یەک بنەماڵەن هەموویان دارن و لە ڕیزی دارستاندا خۆیان نیشان داوە. گەڵا و گوڵ و شێوەیان بە زۆری لە یەک ئەچێ. ڕەنگی زەرد و ڕەش و سوور و سەوزیان هەیە. لە بارەی دەرمانیدا جیاوازییکی ئەوتۆیان نییە. هەموویان کەمر تەمەنن و جەویدارن. لە تامیشدا ترش و شیرین و تاڵ و مزریان هەیە. باڵایان لە ٥-٦ مەتر بەرز نابێتەوە. بەری ئەمر دارانە بە تەڕی و بە وشکی هەموویان خۆشن و هەموویان دەرمانن. لە ئێراندا (آلو، آلوچە، آلو کوهی) پێ ئەڵێن. لە پەرتووکە کۆنەکاندا (سیوق یا شیوق)یشی پێ وتراوە بە عەرەبیش (ادرک) پێ وتراوە. خواردنی ئارامبەخشە و دەمارەکان خاو ئەکاتەوە. خواردنی بە وشکی دەرمانی کەمرخوێنییە. دەرمانە بۆ شەوکوێری. خوێی کانزایی زۆری تیایە. بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی نوقرس، ڕۆماتیزمر، گرژبوون و ڕەقبوونی دەمار (تصلب الاعصاب) و ڕەقبوونی دەماری خوێنبەرەکان زۆر بەسوودە.

بڕێکیان زووڕەسن واتە بەرەکەیان زوو پێ ئەگەن و دەکەوێتە بازارەوە. زۆریشیان دەکەوێتە وەرزی هاوین. خواردنی هەموویان یارمەتی هەرس ئەدەن. ئەوانەیان کە زەردن جەوهەری گێزەریان تیایە. بۆیە ئاوی کوڵاوی ٢٥-٣٠ گرامر گەڵای ئەمر دارە کرمی گەدە ئەکوژێت. هەروەها خواردنی ناوکی گۆگجە و هەڵووژە هەمان ڕۆڵیان هەیە بۆ کرمر-کوشتن. لە زەمانی پێشوودا بۆ لەرزوتا بەکاریان هێناوە. هەر چەند بادارن و ئازاری گەدە ئەدەن. بە کورتی ئەوەی لە بنەماڵەی هەڵووژە بێت لە سوودە دەرمانییەکاندا هاوبەشن و هەمووشیان دژی گرفتن واتە قەبزی. وە توانای خۆراکی تەواویان تیایە. بۆیە وەرزشوانەکان لەمر میوەیە زۆر ئەخۆن. جۆری هەڵووژە ڕادەی شیرینی زۆر تیایە. لەبەر

---

[1]. لە کوردەواری ئەمر بەرهەمە چەند جۆرە: ١- هەڵووچە زەردە، هەڵووژە زەردە، بە فارسی (آلوچە زرد)، عەرەبی (الخوخ الكرزي، الجانيرك) و لاتین (Prunus cerasifera=Prunus divaricata). ٢- هەڵووچە ڕەشە، هەڵووژە سوورە، بە فارسی (آلو)، عەرەبی (برقوق دوميستكا) و لاتین (Prunus domestica). ٣- هەڵووژە سەوزە، گۆگجە، گۆیجە، بە فارسی (گوجە سبز)، عەرەبی (الجنارك، الجارينك، البرقوق الأخضر، الشاهلوج) و لاتین (Prunus domestica ssp. italica). ٤- هەڵووژە پاییزە، سیکەرۆ، هەڵووچە وردە، بە فارسی (آلوچە جنگلی، آلوی وحشی)، عەرەبی (برقوق) و لاتین (Prunus domestica).

ئەوە خواردنی بـۆ ئەوانەی نەخۆشـی شـەکرەیان هەیە بـاش نیـیە، بەڵام جـۆری گـۆگجە ڕادەی شـەکری زۆر کەمە بەڵکـوو ڕادەی لە خوێنـدا دائەبەزێنـێ نەک بەرزی ئەکـاتەوە. خواردنی ناوک و گەڵا دارەکەی بە کوڵانـدن دژی کرمـی گەدەن. هەڵـووژە توانـای ڕەوان-کردنـی تیـایە. چـونکە مـادەیکی کەتیرەیـی تیـایە لەگەڵ سـلۆلۆزدا بـۆیە ئەتـوانین بڵێـین دەرمانێکی نایابە بۆ گیروگرفتەکانی ڕیخۆڵە. لەمەشدا وەک هەنجیر وایە. وە بۆ ئەوانەی تا و سەفرایان هەیە ئەگەر بەیانیان لەسەر ناشتا بیخـۆن هەڵـووژە و هەنجیـری وشـک زۆر کەڵکی هەیە بۆیان. ئەو هەڵماسینانەی کە لە ئاکـامی خـوردانی گـوێز و ئاجیـل [چەرەس] دروست ئەبێت لە قوڕگدا دەرمانی لە هەڵووژە چـاکتر دەسـت ناکەوێـت. نـانەهەڵووژەی [جۆری] هەڵووژە کێوی بۆ پاککردنەوەی ڕیخۆڵەکان و گەدە زۆر بەسوودە. جەوییەکـانی داری هەڵووژە و گۆگجە کە بە (صمغ فارسی) بەناوبانگە لە (صمغ عربـی) زۆر بەهێزتـرە. چـونکە وردەبەردەکـانی گـورچیلە و تـوورەکەی زراو و میزڵـدان ئەتـوێنێتەوە. بـۆ یەک هێنانەوەی برینیش بەسوودە. سورمەی هاڕاوەی ئەم دارە لە جێگای کل بـۆ پاڵەپەسـتۆی چاو بەسـوودە. لەنـاو بـازاڕدا ئەم هـاڕاوەیە یـان ئەم سـورمەیە بەناوبـانگە بە سـورمەی گۆج[؟].

گۆیژ، [گۆییژ، گۆیژە، گوهیز، گۆهیژ، گوهیشک، گویژ، بلچ][1]

گۆیژ دارێکە خۆی بە جوانی لە ڕیزی دارەکاندا پیشان دەدات وەکوو دارێکی سەخت و بە بەرهەم. (نـبگە، زعـرور، زالزالـک و ازگیـل) لەگەڵ گـۆیژدا هەمــوو بنەمــاڵەیکن. لە ئەسفەهان پێی ئەوترێ کویچ، لە مازیندەران پێی ئەڵێن کەرجی و لە کتێبی کۆندا ناوبراوە بە زەعـرور. میـوە و بەری ئەمـانە هەمـووی یەک شـێوەن. لەبـاری دەرمانسازیشـدا یەک ئەگرنەوە. داودەرمانێکی باشیان لـێ پەیـدا ئەبێـت. بەتـایبەتی لە ئەورووپـادا لە گـوڵەکەی داودەرمانێکی زۆری لێ دروست ئەکرێت بە جۆرێکی وەها نایەڵن بگات یـا بە گـوڵی یـا بە کاڵی ئەیکەنەوە بە مەبەستی دەرمـانگەری. گەیشـتنی ئەم میـوەیە مـژدەی یەکەم مـانگی پاییزی پێیە، واتە لەسەرەتای پاییزدا پـێ ئەگـات. داری گـۆیژ و ئەزگیـل [یـا گویژەمـازەنی] پەیوەند ئەکرێن و میوەیکی بەتام و پر ئـاوی هەیە. خـاوەنی ئەنـدازەیکی زۆر جەوهەری تایبەتە. دەرمانە بۆ پاککردنەوەی سنگ و بەڵـغەم، هەڵماسـینی سـنگ و سـەفرا، بەڵام دەنکی گۆیژ بەکاڵی تفتە و دەرمـانە بـۆ گەدە و ڕەوانـی. لە فەرەنسـە بە کـاڵی لەنـاو کـادا

---

١. بە فارسـی (زالزالـک، کیالـک، ولیـک)، عەرەبـی (الزعـرور) و لاتـین (١- سـوورەکەی: Crataegus atrosanguinea. ٢- زەردەکەی: Crataegus azarolus. ٣- ڕەشەکەی: Crataegus melanocarpa)

دائەنرێـت و ڕەش هەڵـدەگەڕێ ئەوسـا ئەیفرۆشــن. گـوڵ و گەڵای ئەم دارە بەرەکەی دەوڵەمەندە لە ڤیتامین C و B و جەوهەری لیمۆ [ترشی سیتریک]. هەر بـۆیەش ئەوانەی تووشی ماسینی ریخۆڵە گەورە ئەبن لەم دەرمانەیان زۆر بۆ ئەنووسن.

بۆ بەهێزی دڵ و کەم خوێنی و نەخۆشی سیل ڕۆڵیکی تـایبەتی هەیە. جـۆری زەردی گۆێژ جەوهەری گێزەری تیایە. بـۆیە دوای خـواردنی ئەگۆڕێـت بە ڤیتـامینی A. گـوڵەکەی بۆنیکی خۆشی هەیە، بەڵام پێش پشکوتنی گـوڵەکە لـێ ئەکـرێتەوە بـۆ دەرمـان، چـونکە خاوەنی چەند مادەیکی کیمیاوییە و دەرهێنانی ئەو مادەیە لە کاری پزیشکی ئەمڕۆدا بەکار ئەهێنرێت. ئەم گـوڵە دژی گرژبـوونی ماسـوولکەکان و جموجـووڵ و نـاڕێکی لێـدانی دڵ ڕێک ئەکات و باشترین دەرمانە بۆ دڵەکوتێ. هاڕاوەی ئەم گوڵە لە ٢-٤ گرام بەکـار دێـت. ئەگەر عارەقەکەی بگیرێت لە ٢٤ کاژێردا حەفتا دڵۆپ بەکار دێت و ئەگەر گـووشراوەکەی بێـت لە ٢٤ کـاژێردا ٣٠ دڵـۆپە. بەری ئەم دارە گەدە بەهێـز دەکـات. شـەربەتەکەی بە شەکرەوە بۆ ژانەسەر باشە. دەستەنەرمەی گۆشتی ئەم بەرە بۆ وەرەمی ڕەق بەکار دێـت، بەڵام جۆری کوێستانییەکەی ئەگەرچی بەرەکەی وردە مادەی گرفت و قەبزی تیـایە.[١] بـۆیە خواردنەکەی لە ڕشانەوە و خوێنبەربوون بەرگری دەکـات و چـایی گەڵای گـۆێژ نەخۆشـی شەکرە چارە ئەکات و بۆ زۆر نەخۆشی دیکەش دەرمانە.

چاوم چاوەڕوان ئەو کلکە و پەردە　　　　با دەرکەوێ لێم ئەو گۆێژەزەردە

[لۆگەنکە، لۆگەنە، وڕەبۆنکە]،[٢] ئاقتی

ئەم دارە بە زۆری لە جەنگەڵەکاندا ئەڕوێت. بـاڵای لە مەتـر و نیوێـک تـا دوو مەتـر بەرز ئەبێتەوە. بە فارسی پێی ئەڵێن (بیلاس، بیلاسان) بە عەرەبی پێی ئەڵێن (خـمان کبیـر) وە بە زمانی خۆجێیی [فارسـی] (پلخـون).[٣] لەبەر ئەوەی کە بـۆنیکی بەهێـز و ناخۆشـی هەیە لە

---

١. مەبەستی ئەو جۆرەیە کە لە کوردەواری پێی ئێژن: گێژکۆڵ، گویژکۆڵ، گۆێژەڕێخە. ناوە زانسـتیەکەی ئەمەیە: Crataegus oxycantha.

٢. بە فارسی (آقطی سیاه، انگور کولی)، عەرەبی (خمان کبیـر، الخَـمَان الأسـود) و لاتـین (Sambucus nigra).

٣. ئەمەیان بەشێوەی گیـایە و دار نیـیە. لە کـوردەواری هەیە. ئەوسا جووتیـاری مەرەزەوان ئەم گیـایە بڕیوە و خستوویەتیە سەر تەڵانەی چەڵتووکەکان هەتـا زوو چەکەرە بکـات و ببێـتە شـەتڵی مەرەزە. بە کـوردی دەبێـتە (گیـابۆنکە، گیـابۆگەنە، گیـاوڕە، لـۆگەنکە)، فارسـی (پلـم، پلخـون، آقطی)، عەرەبی (الخَمَان القزم، البیلسان) و لاتین (Sambucus ebulus).

دوورەوە ئەناسرێت. گوڵەکەی سپییە و بۆنخۆشە. ناو کرۆکی لقەکانی نەرمە. لە ناو ئەو کرۆکەدا ئەگەر بە وردبین (میکرسکۆب) سەیر بکرێت شتی زۆر سەرسوورهێنەر دەبینرێت. بەرەکەی ڕەشی ڕووەو ئەرخەوانییە. پێشینیان گوڵی ئەم دارەیان بە دەستەبەر کردنی ژن و مێردایەتی زانیوە. جادووگەرەکان وتوویانە ئەگەر ئەم گوڵە بکرێتە ناو جلوبەرگی ژن و مێردەوە وەفادارییان زۆر زیاد ئەبێت. لە سویس و هەندێ وڵاتی ئەورووپا لە بەری ئەم دارە مرەبا و شەربەت دروست ئەکەن. توێکڵی ئەم دارە بخورێت ئەبێتە هۆی ڕەوانی و میز زۆر کردن. گەڵاکانی هەڵماسینی نەسیجەکان لەناو ئەبات (التهابات الانسجة). بۆ نەخۆسی ئاوبەند و پێست و ڕۆماتیزم بەکار دێت. ئەم سوودە تایبەتە بۆ توێکڵ و ڕەگ و دەنکەکانی، غەرغەرە کردن بە ئاوی کوڵاوی چرۆ و چڵی ئەم دارە ئازارەکانی قورگ چارەسەر ئەکات. مەڵهەمی گەڵاکانی ئاوسان و سووربوونەوەی برین لا ئەبات، گۆشتەوزوون بە برین دێنێتەوە. ئەویشمان لە یاد نەچێت کە ئەندازەی خۆراکی ئەم دارە ٣٠-١٠٠ گرامە. زیادەخۆری کردن لەم دەرمانە مرۆڤ ئەڕشێنێتەوە.

(خمان) بچووک کە بە فارسی (شمشا و پیچ و بلاسان) ورد و بە عەرەبی (خمان الصفیر و طرثون) پێ ئەڵێن، قومقومە کردنی ئاوی کوڵاوی ئەم دارە کلۆرەکانی دان چاک ئەکات. هەر لەو ئاوە بیکەیتە ناو لووت بای سوور و ئاوسانی چاو چاک ئەکاتەوە بە مەرجێ سێ ڕۆژ لەسەر یەک بەکار بێت. دانیشتن لەناو ئاوی کوڵاوی ئەم دارە ئەبێتە هۆی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ڕەحەمی ژنان و خواردنەوەی بەرەکەی و ئاوی کوڵاوی بدرێت لە سەر بەرگری لە هەڵوەرینی موو دەکات جگە لە ڕەش کردنەوەی. مەڵهەمی گەڵاکەی تێکەڵ بە ئاردی جۆ بۆ سووتاوی باشە. تێکەڵ بە پیو بۆ چارەسەری نقرس و مایەسیری باشە. هەڵگرتنی ڕەگەکەی لە لایەن ئافرەتەوە ئەبێتە هۆی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ڕەحەم.

[گوێژەمازەنی، هەنگی دنیا،] ئەزگیل[1]

ئەمیش جۆرە دارێکە وەکوو گوێژ وایە، بەڵام لە گوێژ گەورەترە. بە تورکی پێی ئەڵێن

---

١. بە فارسی (ازگیل، کُنوس، کندس)، عەرەبی (الزعرور الجرماني، الزعرور البستاني، الزعرور البري) و لاتین (Mespilus germanica). جۆرێکی دیکە هەیە لە فارسی بە (ازگیل ژاپنی) دەناسرێ میوەکەی وەک قەیسی زەردە، لە هەمان جۆری هەنگی دنیایە. ئەمە زیاتر لە باکووری کوردستان و باکووری ئێران هەیە. بە عەرەبی دەبێتە (بشملة يابانية، الأنكي دنيا، أسكيدنيا، ناسبولي) و لاتین (Eriobotrya japonica= Mespilus japonica).

(ازگیل) ئەزگیل و بە فارسی یا تەبەری مازندەرانی (کندس). لە پەرتووکی گیاناسی کۆندا ناوی بە (زعرور الکبیر) هاتووە واتە گۆیژە گەورە. چونکە دەنکەکانی دوو ئەوەندەی دەنکی گۆیژە. ئەم دارە لە ئاسیا و ئەورووپا و ئێراندا زۆرە. لە سوودە دەرمانییەکانی وەکوو گۆیژ ڤیتامینی Aواتە جەوهەری گیزەری تیایە. هەروەها ڤیتامینی B و C و تانینیشی تیایە کە جەوهەری مازووە. گەڵا و بەری ئەم دارە هێزی وەستانی ڕەوانی تیایە و بەرگری لە سووربووونەوە و (التهابات) دوانزەگرێ ئەکات. بەرەکەی بە گەیشتوویی مادەکانی شەکر و لیمۆی تیایە. بۆ ئەوانەی تووشی ڕەوانی ئەبن ۲۰۰-۳۰۰ گرام تویکڵی بەیانیان بخۆن یان بە ئەندازەی یەک کیلۆ گرام تێکەڵ بە شەکر بکرێت بە شەربەت لە ماوەی چوار ڕۆژدا هەمووی بخورێت. ناوکی گۆیژ بە هۆی مادەی ئەسید سیاندریک ژاراوییە، بەڵام ناوکی ئەزگیل بەو جۆرە نییە و ئەگەر بیهاڕیتەوە و ئەندازەی کەوچەکە چایەک تێکەڵ بە چا یان شەربەت یان ڕەگی جەعفەری بیخۆیت وردەبەردی ناو گورچیلە و میزڵدان لا ئەبات. قەلەندەر و گەڕۆک و دەروێشەکانی کۆن لایان وابوو دار عاسا یان داردەستی ئەم دارە بە دەست هەر کەسێکەوە بێت سوودبەخشە و بەختەوەر ئەبێت. یەکێک لە پزیشکانی کۆنی ئەورووپا لای وابووە ئەگەر ژنانی سکپڕ بەرموورێک یان ملوانکەیک لە داری ئەزگیل بەکار بهێنن مناڵەکەی لەبار ناچێت و بە تاقیکردنەوەش بۆی دەرکەوتووە.

سدر، [کنار، کینار، کناری، ونار، نەبگ، تەعەو][1]

ئەمیش یەکێکە لە دارە گەورەکان ناوە زانیارییەکەشی هەر سدرە، بە فارسی (کُنار) و بە عەرەبی نبق و ضال. بە شێوەیکی گشتی لە ڕیزی میوە ساردەکاندایە واتا تەبیعەت ساردە. مادەی تانینی[2] تیایە واتە جەوهەری مازوو. مادەیکی کەتیرەیی تیایە کە لەناو گێزەردا هەیە و جۆرێکیش لە شەکر، هەروەها بە ڤیتامینی A، B و C دەوڵەمەندە. خواردنی بەرەکەی ئەبێتە هۆی ڕێکخستنی ئیشی گەدە، نەرمکردنی سینە و ئاساییکردنی هەناسە. ئەگەر بەرەکەی زۆر بگات هێزی خواردنی (القوة الغذائیة) بۆ کەڵک لێ وەرگرتن کەم دەبێتەوە، بەڵام سوودەکانیتری لە سوودی خۆراکی (الغذائیة) زیاترە، لەگەڵ ئەوەشدا لە باشووری ئێراندا زۆر بەکاری ئەهێنن بۆ چێشت.

خواردنی ۲۵۰ گرام لە بەری ئەم دارە ئەبێتە هۆی نەهێشتنی سەفرا و تینوویەتیش

---

١. بە فارسی (درخت سدر، کنار، رملیک)، عەرەبی (سدر) و لاتین (Ziziphus spina-christi).

٢. تانین مادەی قەبزییە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

ئەشکێنێ. بەتایبەت زۆری ترشەکەی دژی سەفرایە. ئاوی گووشراوی میوەکەی سنگ و گەدە دەکاتەوە و کرمیش دەکوژێ. بە نەگەیشتوویی مادەی تانینی زۆر تیایە. بۆ گەدە و سنگ باشترە وشک بکرێتەوە و بیهاڕیت ئاردەکەی بۆ وەستانی سکچوونی برینی گەدە بەسوودە. لە ناوکی بەرەکەی شیرەکەی دەردەهێنرێت کە تا و گەرمی و سەفرا ناهێڵێ. وە بۆ هەموو جۆرەکانی ئاوڵە بەسوودە. بە خواردنەوەی ئاوەکەی دوای کوڵاندن کەڵکی لێ وەردەگیرێت بۆ قەبزی. مەڵهەمی ئاردەکەی بۆ شکستە و گرتنەوە سوودی هەیە. ئاوە کوڵاوەکەی بە خەستی بۆ بەهێزکردنی هەر ئەندامێک کە لاواز بوو بێت زۆر بەکەڵکە. بۆ ئەو منداڵانەی زۆر هەست و کەوتیان هەیە واتە عەجوولن بدرێت لە ژێر پێیان هێمن ئەبنەوە. تۆزی هاڕاوەی گۆپکەی ئەم دارە یان ئاوەکەی لە حەمامدا بدرێت لە بەدەن نەخۆشییەکانی پێست چارە دەکات. لە پێش پەیدابوونی سابووندا جلشۆردن بە گەڵای ئەم دارە باو بووە. مەڵهەمی گەڵای ئەم دارە یان شۆردن بە ئاوی گەڵاکەی بۆ هەڵپشکوتووەکان پێست و برین و پاککردنەوە و بەهێزکردنی مووی سەر و ئارام-کردنەوەی دەمار و کوشتنی ڕشک و ئەسپێ زۆر بەسوودە. گەڵای ئەم دارە لەناو شەرابدا یا بە تەنها بخرێتە سەر برینێک بۆ دەرگابوون و نەهێشتنی (التهابات) زۆر کەڵکی هەیە. خۆڵەمیشی ئەم دارە بۆ بەرگری خوێنبەربوون سوودبەخشە، هەروەها خواردنی گەڵاکەی بۆ خوێنبەربوونی گەدە زۆر باشە. ئاوی کوڵاوی دارەکەی بۆ برینەکانی گەدە و بۆ برینی ڕووی ئاوڵە زۆر باشە. زۆر لە هیندییە هەژارەکان ڕەگی ئەم دارە ئەشۆرنەوە و ئەیکوڵێنن و ئاوەکەی ئەخۆنەوە بۆ جوانکردنی ڕەنگ و ڕوخساریان و بەهێزکردنی گەدە و قەڵەوکردنیان. نووسەریش ئەڵێ وەکوو کورد وتی ئەم مای باریدە هەر ئاوە چەیگەکەی[1] لای خۆمانە، بەڵام لەوە ئەچێ ئەم (سدر و بنگ و زلزالکە) هەر گوێژەکەی[2] لای خۆمانە.

مۆرد، مۆرت، [مۆرتک، مێرت، مووتک، موورت، میتگ، کەیرە][3]

ئەمیش یەکێکە لەو دارانەی کە خۆی لە ڕیزی داراندا داناوە. لە پەرتووکە کۆنەکەندا بە ناوی (ئاس، ئەسمار، زەنق، عەمر، خەرنووس، مرسین، مێرسین، حەمیلاس و قەوفام) ناوبراوە. لە پەرتووکەکانی پێشوودا مۆرد زیاد لە ٧٠ جۆری هەیە. هەرە گرنگەکەیان مۆردی

١. چەیگ واتا سارد. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

٢. گوێژ لەگەڵ ئەو دارە جیاوازە. لەوانەیە ئەو (زلزالک)ـەکە کە نووسەر نووسیویە مەبەستی (زالزالک) فارسی بێ، بەڵام ئەویش لەگەڵ کینار جیاوازە.

٣. بە فارسی (مورد، آس)، عەرەبی (آس) و لاتین (Myrtus communis).

بیابـانییە، کە بە فارسـی (مـورد اسـفرم) و بە عەرەبـی (ریحـان القبـور) پـێ ئەوترێـت. لە گیلانـیش پـێ ئەڵـێن: جیـر. ئەم دارە هەمیشـە سـەوزە و گەڵارێزانـی نیـیە. ئەم دارە لە دارستانەکانی باکووری ئێران و دەوروبەری دەریای سپی ناوەڕاسـتدا زۆرە. لەو شـوێنانەدا باش دەڕوێت کە داری زەیتوونی باش لێ بڕوێت. ئەم دارە گـوڵی جـوان و سـەرنجڕاکێش دەگرێـت. لە گەڵا و گیـاکەی هەمـوو جـۆرە شـتێکی هـونەری و جـوان و سـەرنجڕاکێش دروست دەکرێت، بۆ نموونە لە کۆندا تاجی سەری بووکیان لێ دروست کردووە.

توێکڵەکەی، گەڵا و بەرەکەی تا [دەگاتە] دار و ڕەگەکەشی دەرمانە. لە هەمووی گرنگتر خـواردنی گەڵای مـۆرد دژی هەمـوو بـۆگەنیێکی لەشـی مـرۆڤە. لەبەر ئەوە دارێکـی زۆر بۆنخۆشە بە هەموو بەشەکانییەوە. گەڵا و بەری ئەم دارە لە باری دەرمانییەوە (آسدانە یا بنک الاسی) پێ ئەوترێ. لە گەڵا و تـوێکڵی دار و بەرەکەیـدا مـادەی جەوهەری مـازوو کە مـادەیکی تـاڵە هەیە، بەڵام لە سـەر ڕووی چڵـی دارەکەی مـادەی مـازووییەکەی زیـاترە. ئاکـامی دژی بۆگەنیەکـانی ئەم دارە بە زۆری لە بـۆنە خۆشـەکەیدایە و دژی کرمیشـە. خـواردنی بەرەکەی بـۆ بەهێزبـوونی گەدە زۆر بەسـوودە، بەڵام لەبەر بـوونی جەوهەری مازووەکە کە تیایدایە قەبزبەخشە و بەرگریش لە خوێنبەربوون دەکات. دڵۆپی ئاوەکەی بۆ ئازاری چاو و تەراخوما زۆر بەسوودە. یەک هاتنەوەی چاو فرمێسک کردنی چـار ئەکـات، هەروەها ئاوی گەڵاکەی بۆ ناو گوێچکە بەکەڵکە بـۆ شـکاندنی ئـازاری و پـاککـردنەوەی. قومقوم کردنی ئاوی گەڵای مۆرد زۆر باشە بۆ نەخۆشییەکانی ناودەم و پووک و قـوڕگ و ئازاری ناودەم و ددان.

بۆنکردنـی گەڵاکەی زۆر بەسـوودە بـۆ لابردنـی نەخۆشـییەکانی دڵ و تەنگەنەفەسـی. خواردنی بەرەکەی یـان شـەربەتەکەی بەرگـری لە کـۆکە و سـنگگیـران و خوێنبەربـوونی سـییەکان ئەکـات. خـواردنی هـاڕاوەی دەنکەکـانی مـۆرد گەدە بەهێـز ئەکـات. ڕۆڵێکـی کاریگەری هەیە بۆ تواندنەوەی بەڵغەم. دووکەڵی دەنکەکـانی زۆر بەسـوودە بـۆ ئەوانەی کە مایەسیریان هەیە لە ژێر خۆیدا بیان سووتێنێ و خۆی پیا ڕابگرێ. خواردنی دەنکەکـانی مۆرد بۆ کۆندامی میز زۆر بەکەڵـکە. خـوێنی زیـادەی ئـافرەت نـاهێڵێ. ئـاوی گـووشراوی دەنکەکانی حەیزی ئافرەت زیاد ئەکات و هۆیەکیشە بـۆ زیـادکردنی میـز و زەرداوی دوای مانگانەی ئافرەت ناهێڵێت. مەڵهەمـی گەڵای مـۆرد بـۆ سـەر مایەسـیری بەسـوودە. ئـاوی کوڵاوی گەڵاکەی بۆ ئەو ئاوسانەی کە لە ئەنجامی سووتاندا پەیدا بووە زۆر باشە و برینـی دەسـت و پـێ لا ئەبـات. کـوڵانی ڕگ و گەڵاکەی لە ڕۆنـدا بـۆ بەهێزکـردن و بەرگـری لە

هەڵوەرینی موو زۆر بەکەڵکە، هەروەها بەرگری لە سپیبوونی موو دەکات. پێش کاتی خۆی بەکارهێنانی بۆ نەهێشتنی بۆنی بن باخەڵ و سووتانەوەی بن ڕان ڕۆڵی گەورەی هەیە. خۆڵەمیشی دەنکەکانی مۆرد نەخۆشی پێست و زیپکە چاک ئەکاتەوە. ئەگەر لەگەڵ گەڵای چەوەندەردا بکوڵێت بدرێت لەسەر مووخۆرکە لە ناوی ئەبات. ئەگەر بە کوتراوی لەگەڵ ئاردی پاقلە تێکەڵ بکرێت پەڵەی دەموچاو لا ئەبات. بۆ ئەوانەی کە مار و دووپشک ئەیانگەزێ لە ڕێگای خواردن و مەڵهەمەکەی لەسەری شوێنەکەی دابنرێت ئازاری ئەشکێنێ. ئەندازەی خواردنی نابێ لە ٥ گرام زیاتر بێت. هەر چەند بۆنکردنی گەڵاکەی بۆ بەهێزی دڵ زۆر باشە. زۆر بۆنکردنی ئەبێتە هۆی بێخەوی. غەرغەرەی ئاوی گەڵای مۆرد بۆگەنی ناودەم لا ئەبات. هەروەها بیکوڵێنی و ڕۆژی دوو پیاڵەی لێ بخۆیتەوە بۆ هەموو نەخۆشییەکانی دەروونی باشە.

ئەکلیلی کێوی، گوڵە قاوە، [گیاوە نانەشان، گەڵاپەژم][1]

یەکێکی کە لەم دارانە ناوی ئەکلیلی کێوییە و بە عەرەبی پێی ئەڵێن (اكليل الجبل). دارێکی سەوز و جوانە. بۆنێکی خۆش و سەرنجڕاکێشی هەیە. لە زۆر جێگادا دەڕوێت بەتایبەتی دەوروبەری ئەسکەندرییە نزیک گۆڕستانی فیرعەونەکانی میسر. خەڵکی ئەو ناوچانە کەڵکی زۆری لێ وەردەگرن. هەنگیش دۆستایەتی زۆری لەگەڵدایە و هەنگوینەکەشی بۆنێکی تایبەتی هەیە. لەسەر چڵی ناسکی ئەم دارە عەترێک ئەگیرێت پێی ئەڵێن (اسانس رمان).[2] گوڵی ئەم دارە بۆ ڕۆماتیزم و نقرس زۆر بەکەڵکە. وا دەگێرنەوە شاژنی هەنگاریا لە تەمەنی ٧٢ ساڵیدا تووشی نوقرس بووە بە گوڵ و گەڵای ئەم دارە بە شێوەیکی وا چاک بووەتەوە کە بیری لە شووکردن کردۆتەوە. گوڵ و گەڵای ئەم دارە بۆ لاوازی گشتی سوودێکی زۆری هەیە. دەرمانە بۆ تەنگەنەفەسی، دڵەکوتێ و توانەوەی بەزی (چەوری) جگەر. گەڵای ئەم دارە لای گۆشتەوە دابنێ هەرگیز بۆ ناکات. خواردنی بۆ ڕادانی ڕیخۆڵەکان زۆر بەکەڵکە. دژی ئازاری ماسوولکەکانە. سەفرا کەم ئەکاتەوە. خواردنی گوڵ و گەڵای ئەم دارە ئاوەکەی بۆ ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەرئەچن زۆر سوودبەخشە. بۆ ئەوانەی تووشی تێکچوونی باری ئاسایی گەدە ئەبن ئەنجامی زۆر خواردن یان خواردنێکی

---

١. ئەگەرچی ئەم ڕوەکە بەشێوەی دار نییە، بەڵکوو دەوەنێکی چەند ساڵەیە و دوای ساڵی یەکەم لاسکەکانی دەبێتە دار و چیلکە. هەر بۆیە لە هەندێ سەرچاوەی کۆن بە دار هاتووە نەک گیا. بە فارسی (اكليل كوهى، رومارَن، رُزمارى)، عەرەبی (اكليل الجبل) و لاتین (Rosmarinus officinalis).

٢. لەوانەیە مەبەستی هەمان (اسانس رُمارن) بێ.

چەور و قورس یان گرانەتا یان بەربوونی ئاوی لووت بەدەوام ڕۆڵێکی نایابی هەیە. لە کاتی سەری مانگی ژناندا بۆ ڕێکخستن و نەهێشتنی زەرداو زۆر بەسوودە. بۆ دەردەکۆپان، گێژبوون، دڵەکوتێ، ژانەسەری یەک لا (داء الشقیقة)، شەلەل و زیادەی ئاوی بەدەن بەکار دەهێنرێت. بەهۆی هێزی سەفرابەرییەوە کە لەم دارەدا هەیە باشە بۆ ئاوسانی کیسی سەفرا و ئیسقای تەپڵی واتە ئاوبەند و لابردنی مێوی جگەر واتە (شمع الکبد) بە تایبەتی ئەگەر لە تێکچوونی خۆراکەوە بێت واتە (سوء التغذیە) یان بەدخۆراکی. چای گەڵاکەی بۆ وەستانی خوێنی سکچوون زۆر بەکەڵکە.

سماق، ترشی سماق، [ترش، توتم، تومتم، تووتوم، تمتم، سڤۆک، سفووک][1]

ترشی سماق دارێکە خۆی لە ڕیزی داردەکاندا داناوە. چونکە وەکوو گیا هەموو ساڵێک وشک ناکات و با ببیات. وەک هەموو دارێک بەردەوام ئەمێنێتەوە، بە فارسی پێی ئەڵێن (سماک). ئەم دارە باڵای زۆر بەرز نابێتەوە وەکوو دەوەن وایە بەرەکەی هێشووە، بەڵام دەنکەکانی وردن وەکوو نیسک. کە گەیشت ڕەنگی سوور و مەیلەو قاوەیی هەڵدەگەرێ. بە کاڵی تامی تفت و ترشە و تاڵە. بگرە خواردنیشی باش نییە و زەرەربەخشە تاکوو پێ نەگات نابێ بخورێت، بەڵام کە گەیشت تامی مزر و خۆشە. لە تەواوی دار و گەڵا و بەرەکەیدا جەوهەری مازوو واتە تانین زۆرە. بۆیە خواردنی گیر و قەبزە، بەڵام گەدە لە بۆگەنی پاک ئەکاتەوە. بەرگری لە هەموو جۆرە ڕۆچوونێک (ڕەوانییەک) هەمیشەیی و کاتی ئەکات. خواردنی گەردی سماق بەرگری لە خوێنبەربوونی ناوەوەش دەکات (النزیف الداخلی). بۆ ئەوانەی کە زۆر ئەڕشێنەوە و خواردن لەناو گەدەیاندا ناوەستێ گەردی سماق بە ئاوی ساردەوە بخۆن کەڵکی زۆری لێ وەردەگرن. خواردنی ترشی سماق بە ئەندازەی دیاریکراو ئارەزووەکانی خواردن ڕێک دەخاتەوە، ئازاری دەم و دان لا ئەبات، پووک قایم ئەکاتەوە و خوێنبەربوونی گەدە و دەماغ ئەوەستێنێ. بکرێتە ناو چێشتەوە ڕەنگی مەیلەوڕەش هەڵئەگەرێت.

ئەو گەردە وردەی کە بە ڕووی دەنکەکانەوەیە هێزی قەبزی زۆر تیایە و کەمێکیش تاڵە بە هۆی خوێی کانزاییەوە. بۆیە بەرگری لە تەڕەشۆی کەمڕەنگی ژنان دەکات. بۆ ئەمە و بۆ سەفرا و ئاوی لووت لە ١٥-٢٤ گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت. غەرغەرەی ئاوی کوڵاوی

١. بە فارسی (سماک، سماق)، عەرەبی (سماق) و لاتین (Rhus coriaria var. coriaria). جۆرێکی دیکە هەیە کە یەکەم جار لە ناوچەی زێباری بادینان دۆزراوەتەوە و لەوێ تۆمار کراوە و بە ترشی سپی دەناسرێ (Rhus coriaria var. zebaria).

ئەم ترشـە و قومقـومە کردنـی هەڵپشـکوتووەکانی قـورگ و دەم و دان چـاک ئەکـات. تۆزەکەی جگە لە قایمکردنـی پـووک کرمـۆڵی ددانـیش چـاک ئەکـاتەوە. لە گەرد و تـۆزی دەنکەکانی دەرمانی تەراخوما و خوێنبەربوون زۆر شتیتر دروست ئەکرێـت. تکانـدنی ئەو ئاوە بە تنۆکتکێن بۆ ناو گوێچکە، چڵـک و چەپەڵـی پـاک ئەکـاتەوە. دەسـتەنەرمەی ئەم ترشە بۆ تێکەڵ بە خەڵووزی دار بەڕوو بـۆ سـەر مایەسـیری باشـە. ئەگەر ترشـی دارەکە و گەڵاکەی لە ئاودا بکوڵێت بۆ هەمو جۆرە هەڵماسـینێک (التهـاب) باشـە و بـۆ زۆر شـتی-کەیش سوودبەخشە.

[گوێزی هێندی، نارگیل،] نارجیل [1]

ئەم دارە بە شێوەیکی گشتی دارێکی نایابە و بەناوبانگە. [لە زمانەکانی دیـکە بە] (نارگیـل، نارجیل، جوز الهند و بادنج) پێ ئەوترێ. باڵای ئەم دارە زۆر بەرز ئەبێتەوە تا بیست مەتر ئەڕوات تەمەنی لە سەد ساڵ تێپەڕ ئەبێت. لە تەواوی ساڵدا میوەی لـێ نابڕێـت. ئەم دارە لە بنەڕەتدا لە کەنارەکانی دەریای هێندی پەیدا بووە. تا نزیک دەریـا بێـت و ئـاوی سـوێر بخواتەوە میوەکەی شیرین و بەتام و چەورتر دەبێت. ئەم دارە بە حەوت ساڵ ئینجا دێتە بەر. میوەکەی سەوز و ئاودارە و شیرین مەزەیە. وە ئەگەر بمێنێتەوە پاش ٢٤ کاژێر وەکـوو شەراب ئەترشێت و دوای چەند ڕۆژێک دەبێت بە سرکە. میوەی ئەم دارە ڕەنگی قاوەییە. دوای گەیشـتن سـێ تـوێکڵی هەیە. هەروەهـا وردە ڕەگ و دەمـاری هەیە. ئەم تـوێکڵانە ئەکوتن لە ئاودا دەیخووسێنن تا ڕەگەکان جیا دەبنەوە. لەم ڕەگ و ڕیشاڵە تەناف دروست ئەکەن بۆ ڕاگرتنی لەنگەری کەشتی. چونکە ئەم تەنافە لە ئاوی سوێری دەریـادا بەرگریـی زۆرە. تـوێکڵەکەی زۆر سـەختە. کـووپەی قلیانـاوی لـێ دروسـت دەکرێـت کە پێـی ئەڵـێن نارجیلە یان نێرگەڵە. میوەی نارجیل توێکڵی سێهەمی نـاوکەکەیەتی. کـاتی گەیشـتن دەبێـتە شـیر. لە پاشـان وشـک دەبێـت و بەنـاو گوێزەکەیـدا ئەگرسـێت. سـپی و چەور و شـیرینە. خواردنی ئەم شیرە هێز و توانای جینسی زیاد ئەکات. لەش و لار جوان و قەڵەو دەکـات. نەخۆشییەکانی سەودایی و بەڵغەم لا ئەبات. هەروەها بۆ بێ هەستی، ئیفلیجـی و شـێتی و ماخولیا و ئەو شێوە نەخۆشیانە دەرمانە. خواردنی ئەم میـوە نایـابە بـۆ جـگەر و برینـی گەدە و مایەسیری و زیادبوونی میز زۆر بەسوودە. بۆ ژانەسـەر و ئـازاری میزڵـدان نایـابە. خواردنی ناوکی تازەی ئەم دارە خوێن پاک ئەکـاتەوە، بەڵام کە کـۆن بـوو ژاردار ئەبێـت.

---

١. بە فارسی (نارگیل)، عەرەبی (جوز الهند) و لاتین (Cocos nucifera).

ئەگەر یەکێک بە خواردنی کۆنی ئەم میوە ژارداری (تسمم) گرت پێویستە دەستبەجێ کرداری شۆردنی گەدەی بۆ بکەن و میوەی ترشی بدەنێ.

لە کاکڵەی گوێزی ئەم دارە ڕۆنێک پەیدا ئەبێت وەک ڕۆنی مانگایە. لە ئێران لە زۆر جێگا بە ڕۆنی مانگا دەیفرۆشن بۆ دروستکردنی سابوون و شامپۆ زۆر بەکار دێت. سرکەی ئەم میوەیە بۆ نەهێشتنی کرمی ناوگەدە زۆر باشە. بتهەوێ گۆشت زوو بکوڵێت تۆزێک لەم نارجیلەی تێ بکە. خۆڵەمێشی دارەکەی ددان سپی ئەکاتەوە. خاڵ و شڵی[1] لە دەموچاو لا ئەبات. بۆ ئالۆشی لەش باشە. دەموچاو جوان ئەکات و ڕەنگ و ڕوخسار ڕوو بە شێوەیکی شووشەیی هەڵدەخات. خۆڵەمێشیی مووی سەر بەهێز ئەکات. خواردنی میوەی نارجیل بۆ بەهێزی، ژیری و زیرەکی باشە. باوێژەی ناوسک لا ئەبات. ئەگەر ڕۆنی نارجیل بە سەر دەرمانی کرمدا بخورێت کرمەکان زوو فرێ ئەدات. ڕۆنی کۆنی نارجیل بۆ ئازاری جومگەکان و مایەسیری زۆر بەکەڵکە. تێکەڵ بە دەنکی قەیسی تاڵ دەوری باشتری هەیە. هەر وەکوو نارجیلی [داری] هەیە ناجیلی دەریاییش[2] هەیە کە نیشتمانی لە بنەڕەتدا لە دوورگەکانی ئیستوایی پەیدا بووە. وا دەرکەوتووە پێش دروستبوونی کەشتیگەلی ئۆقیانووس ئەم جۆرە دارە نەناسراوە، هەر بەروبوومێکی بووبێ ڕژاوەتە ناو دەریاوە هەر کەسێک ناوێکی لێ ناوە کاتی دۆزینەوەی. ئێستا باسی ئەکەین ئەم جۆرە نارجیلە دەنکی بەرەکەی لە ۱۲ کغم کەمتر نییە. ئەم دەنکە نارجیلە خەتێکی ڕاست بە ناوەڕاستیا هاتووە. هێلکەیی هەڵکەوتووە وەکوو درابێتە دەم یەک. لە دوای وشک بوون زۆر سەخت و ڕەقە. هەر کاتێ لەو خەتەوە شکێنرا ئەبێتە دوو کاسەی گەورەی هێلکەیی. لە کۆندا دەروێش و گەڕیدەکان بەکاریان ئەهێنا و پێی ئەوترا کەشکۆڵ و ڕۆن و شتی وایان تیا کۆ ئەکردەوە، واتە کەشکۆڵ بەری ئەم دارەیە. کاکڵەی ئەم گوێزە سپییە، بەڵام ئەگەر مایەوە زەرد ئەبێت. کاکڵەی ئەم گوێزە بە تازەیی بخورێت هەموو ژارێک لا ئەبات تا ژاری تلیاکیش. هەر جۆرە ژارێک لەناو قووڵایی لەشی مرۆڤدا هەبێ ڕایدەکێشێت لە ڕێگای ڕشانەوەوە، بەڵام کە ژارەکە نەما ڕشانەوە نامێنێ. کاکڵەی ئەم گوێزە بخەیتە سەر جێگای دەمی مار و دووپشک و جرِوجانەوەر ئازار و ژاری نایەڵێ. ئاوخواردنەوە لەناو ئەو کەشکۆڵانەدا زەمانی کۆن بە پیرۆز زانراوە.

---

۱. شڵ بەو دەموچاوانە ئەڵێن کە کۆمەڵێک خاڵی وردیان پێوەیە. [پەراوێزی میرزا سدیقی چنگیانی]

۲. نارگیلی دەریایی یا کەشکۆڵ، بە فارسی (نارگیل دریایی، لودوسیا)، عەرەبی (لودوسیا) و لاتین (Lodoicea maldivica).

زەیتوون[١]

زەیتوون دارێکە لەو دارانە کە زۆر پیرۆزن لای موسڵمانان و خـوای گەورە نـاوی هێنـاوە لە قورئانی پیرۆزدا بە شێوەی سـوێند کە ئەفەرمێـت:[٢] وَ التِّـينِ وَ الزَّيْتُـونِ. ئەم دارە بە حەوت سـاڵ دێـتە بەر و لە هەنـدێ جـێگەدا زیـاتر لە چـل سـاڵ دەڕوات تەمەنـی. ئەم دارە گەر خـزمەت بکرێـت لە دووهەزار سـاڵ تێـپەڕ ئەبێـت. دارێکـی پـڕ بەر و بە بەرەکەتە. دارەکەی سەخت و ڕوو سەختە. پیرۆزی زەیتوون پێش ئیسلام بووە و لە قورئانیشدا دیاری کراوە. بـۆ نموونە: کاتێک تۆفانی نووح وەستایەوە کۆتری سپی بەرەڵا کرد بۆ تاقیکردنەوە ئایـا ڕەشـایی هەیە لەسەر زەویدا. کۆترەکەش گەڕایەوە لقێ زەیتـوونی ناسـکی بە دەنـووک بـۆ حەزرەتـی نووح هانی و پێشکەشی کرد. لەو ڕۆژەوە لقـی زەیتـوون و کـۆتری سـپی کـراوە بە نیشـانەی خۆشـی و ئاشـتی. داری زەیتـوون بە داری عەقـڵ و زانیـاری نـاو ئەبـرێ. میـوەی زەیتـوون فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، گۆگرد، مەنگەنیـز، کالسـیۆم و مسـی تیـایە. ئـارەزووی خـواردن زیـاد ئەکات. خواردنی زەیتوون دوای خۆشکردنی لە ئاو و خوێدا و هەندێکیشیان بۆ خۆشی ئاوی لیمۆی تێکەڵ ئەکەن. لەم کاتەیدا ئەبێتە هۆی لاواز بوونیان. خواردنی چای گەڵای زەیتـوون ئەبێتە هۆی دابەزینی پەسـتانی خـوێن واتە (ضـغط الـدم). ئـاوی کـوڵاوی گەڵای زەیتـوون قومقومە بکرێت ئازاری دەم و دان لا ئەبـات. زیـپکەی دەموچـاو نـاهێڵێ. بـۆ ئەوانەی زۆر ئەپژمن چەند دڵۆپێک لەو ئاوە بکاتە لووتی پژمینەکەی ئەوەستێنێ.

خواردنی ئاوی ڕەگ و گەڵای زەیتوون دوای کوڵاندن ژانەسەر لا ئەبات. یارمەتی پلەی زیرەکـی ئەدات. دەمـارە گرژەکـان خـاو ئەکـاتەوە و هێمنـی بە لەش ئەدات. لە زۆر وڵاتـا بەداری زەیتـوون ئەوتـرێ داری سـەید واتە گەورە و پیـرۆز. لە داری زەیتـوون عەسـا واتە دارەدەست دروست ئەکرێت بۆ پیاوماقووڵان و خاوەن پـلە و دار عەسـای داری زەیتـوون دەست هەموو کەس ناکەوێـت. داری زەیتـوون دوای چـل سـاڵ ئینجـا بە تەواوی پـڕ بەر ئەوێت. ئەمیش هۆی ئەوەیە کە دارێکـی تەمەندرێـژە. خـواردنی زەیتـوونی تازەگەیشـتوو گەدە بەهێز دەکات. تۆی پیاوەتی زیاد ئەکات، بەڵام زۆر خواردنی مرۆڤ لاواز و بـێخەو دەکـات. دەسـتەنەرمەی زەیتـوونی خۆشـەکراو بگیـرێتە سـەر لە زۆر نەخۆشـی و کـرێش ڕزگاری ئەکات. دەستەنەرمەی زەیتوونی کاڵ بۆ سووتانەوە دەرمانە. تێکەڵ بە پیو و ئاردی گەنم بۆ سپیکردنەوەی نینۆک بەسوودە. بخۆری زەیتـوون بە نـاوکەکەیەوە بـۆ ڕەبـووە و

---

١. بە فارسی و عەرەبی (زیتون) و لاتین (Olea europaea).

٢. سوورەی تین ئایەی ١

نەخۆشییەکانی سی دەرمانە. ئاوی کوڵاوی گەڵاکەی تێکەڵ بە ئەلکول (ئیسپرتۆ) بۆ فشاری خوێن و لەرزوتا باشە. دەستەنەرمەی گەڵای زەیتوون بۆ زیپکەی ناوچاو (قنچکە سلاو) و ئەو ماسیویانەی لە گەرمییەوە بێت بەکەڵکە. جوینی گەڵاکەی بە دان ئەگەرچی تاڵیشە بۆ نەخۆشییەکانی پووک و دەمر و دان زۆر بەسوودە. تێکەڵ بە ئاوی بەرسیلە بۆ کرمی دیان باشە. ئاوی گووشراوی گەڵاکەی هەڵگرتنی بۆ تەڕەشۆی ناو ڕەحەمی ژنان و خوێنبەربوونی مانگانەیان باشە. ڕەگ و گەڵای زەیتوون بکوڵێنی قومقومەی غەرغەرەی پێ بکەی ژانەسەر چاک ئەکات. بیکەیتە لووت تکاوی لووت وشک ئەکات بۆ ئاڵامەتیش باشە، ئەگەر سەرچڵ و چرۆی ناسکی زەیتوون لە کووپەیکی گڵینی سەرگیراودا لەناو کوورەی ئاگردا بسووتێنی باشترین سورمەی چاو دەرئەچێت. لە کۆندا تۆتیا یان ڕۆحی تۆتیایان پێ وتووە. ئەو ئاوەی کە لە پاش سەرە بزوتی داری زەیتوونەوە دەرئەچێ لە کاتی سووتاندنی بۆ لابردنی زیپکە زۆر باشە. هەڵمژینی دار و گەڵاکەی بۆ نەخۆشی [ژانەسەری] یەکلا (شقیقە) و گێژبوون زۆر باشە. بیپژێنی بە ناو ماڵدا جڕوجانەوەرە و مێروو دوور ئەخاتەوە. ئاوی گووشراوی میوەی زەیتوون بۆ نەخۆشی دەردە ڕێوی (داء الثعلب)، پەڵەی پێست و ڕیش و دەموچاو سوودبەخشە. لە قەدی دارەکەی جەوسییەک دەرئەچێ زۆر نایابە و زۆر کەمە. خواردنی بۆ زیرەکی بێ هاوتایە، بۆ پاککردنەوەی سنگ و سەفرای کۆن و بەڵغەمر زۆر باشە، بۆ گۆشتەوزوونی برین بەکەڵکە و جەوی [جۆری داری] کێوییەکانیان بەهێزترە لە ماڵییەکانیان. حەیز و میزی ژنان زیاد ئەکات. هەڵگرتنی بۆ برینی ناو ڕەحەمر زۆر باشە. خواردنی ڕۆنی زەیتوون ژەمی کەوچکێک چێشت بۆ نەرم-کردنی گەدە و ریخۆڵەکان زۆر باشە. دەرمانی وردەبەردی گورچیلەیە و سوودبەخشە بۆ نەخۆشی جگەر و بۆ بەردی زراو زۆر باشە.

ئەندازەی ٤٠٠ گرام بخورێت بۆ بەردی زراو کاریگەرە. چواردە مسقاڵ ڕۆنی زەیتوون تێکەڵ بە ئاوی جۆ بیکوڵێنی زۆر باشە بۆ ڕەوانبوون، ئازاری ماسوولکەکان، ئازاری سیاتیک و بەهێزی دڵ. ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە ڕۆنی زەیتوون تا کۆنتر بێت باری دەرمانییەکەی باشترە. خۆ ئەگەر حەوت ساڵی بەسەردا تێپەڕێت زۆر چاکترە. بە سەدان دەرمان و مەڵهەمر لە زەیتوون و ڕۆنی زەیتوون دروست ئەکرێت.

داری بی، [وی، ویلە، بێ، ڤی، ڤێ، ویرۆڵ، بهۆکێ، بهی، بیک، بزوو][1]

١. بە فارسی (بید)، عەرەبی (الصفصاف) و لاتین (Salix spp.). چەند جۆر بی لە کوردەواری هەیە: ١- شۆڕەبی، شەنگەبی، بیەشەنگ، شنگەبهی، ماشەبهی، شینەبی، پیتک، بە فارسی (بید مجنون)،

داری بی، کوولەکەبی، بی‌دەسنیا و شۆڕەبی، هەموویان یەک بنەماڵەن، بە فارسی پێی دەوترێ بید، بە شۆرە بی دەڵێن بیدێ مەجنوون واتە بییە شێتە، بە عەرەبی صفصاف. لە هەموو دۆڵ و شیوێکدا بە مەرجێک ئاوی هەبێت خۆی دەڕوێت. زۆر ئازا و خۆڕاگرە بۆ سەرما و گەرما. لەناو خەڵکیدا وا بەناوبانگە دەڵێن مرۆڤ نابێ وەک داری بی بێ سەمەر بێت. ئەم تانەیە باوە و دەماودەم هاتووە. تاوانێکی گەورە بەرامبەری کراوە. جگە لەوەی کە جۆرە باشەکانی نیرگە و کۆڵەکە و داری خانووی باشی لێ هەڵدەکەوێ، هەروەها بۆ دەرگا و پەنجەرە و زۆر کەرەسەی دارتاشی بەکار ئەهێنرێ، تەنانەت سێبەری داری بی لە سێبەری هەموو دارێک سووکتر و خۆشتر و سەلامەتترە. بێ گومانیش بە هەموو دارێک سێبەرەکەی بە کەڵکی خەوتن و دانیشتن نایەت بۆ نموونە، داری گوێز، لەس ساغیش لە بنیا بخەوێ نەخۆش ئەکەوێ، بەڵام داری بی بە پێچەوانەوە شیفایە بۆ نەخۆش بۆیە عاشق بە مەعشووقەکەی ئەڵێ:

تاکەی دانیشین لە سای داری بی   تاکەی بیچێژین سزای غەریبی

هەر ساڵێک ساڵی گەزۆ بێت شۆکەیەک[1] لەسەر گەڵای بی دروست ئەبێت پێی ئەوترێ بید خشت.[2] جوانترین و باشترین گەزۆیە کە بۆ زۆر دەرمانیش دەست ئەدات، بەڵام کوولەکە بی ئەم جۆرانەیان ناسکە ڕەنگە. بۆ نیرگەی خانوو دەست نەدا، بەڵام ئەویش بە دەوری خۆی لە زەمانی کۆندا کە شەڕی گوللە و بارووت بووە بۆ داری تفەنگ زۆر خۆش هاتووە بە دەستەوە. داری کوولەکە بی خەڵووزەکەی بۆ تێکەڵ کردن بە باروت لە هەموو خەڵووزێک باشترە بۆ هەستانی بارووتەکە. کۆڵەبیشمان[3] هەیە ئەمیش لە هەموو

عەرەبی (الصفصاف البابلي) و لاتین (Salix babylonica). ٢- شابی، شاویرۆڵ، چەورەبی، شەکرەبی، بە فارسی (بید مشک) و لاتین (Salix aegyptiaca). ٣- زەردەبی، بییە زەردە، زەربی، بە فارسی (بید زرد) و لاتین (Salix acmophylla). ٤- چەرمەبی، بی چەرمووە، بییە سپیکە، کوولەکەبی، بە فارسی (بید سفید، فک)، عەرەبی (الصفصاف الأبیض) و لاتین (Salix alba). ٥- سوورەبی، سۆرەبهی، ویرۆڵەسوورێ، بە فارسی (بید قرمز) و لاتین (Salix elbursensis). ٦- ڕەشەبی، سیاویرۆڵ، سیابی، بە فارسی (بید سیاه) و لاتین (Salix excels). کۆڵەبی یا بیکۆڵ جۆرێکە لە بییەسپیکە.

١. لە دەقەکەی نووسەر شکۆیەکە نووسرابوو کە دروستەکەی شۆکەیە.

٢. بیدخشت یا شۆکەی بێ شیلەیەکی ڕەقی سپییە لەسەر ڕەشەبی (Salix excels) دەکەوێ. بەپێی کەشی ناوچە ئەو شۆکەیە دروست دەبێ. واتا لە هەموو شوێنێ نابێ.

٣. نووسەر لە دەقەکەی سەرەتا گوڵەبی نووسیبوو. دواتر کۆڵەبی هێناوە. دیارە کە ئەمە هەڵەی تایپیە و دروستەکەی کۆڵەبییە.

گوێ چەم و شیوێکدا دەڕوێت. خۆی کردووە بە دارستانی گوێ چەم داری زۆر گەورەی لێ پەیدا نابێت، بەڵام ئەویش ڕۆڵی خۆی هەیە بۆ حەوانەوەی هەموو جروجانەوەر و گیاندارێک تیایدا تا حەوانەوەی شوان و گاوان و ڕێبوار و خەڵکی دیکەش لە بنیا. لە تووڵەکانی پێویستی ناوماڵ دروست ئەکرێت وەکوو سەبەتە و بەرچنە و قووڵینە و قەفەزی کەو و دووبەرەی هەنگوین و زۆر شتیکەش. بۆیە ئەدیبی پایەبەرزی کورد مەولەوی، کۆڵەبی کردووە بە سەرمەشقی هۆنراوەکەی بۆ لەرزوتادار و زەردۆییدار، ڕوو ئەکاتە نەخۆشی زەردۆیی و ئەڵی:

ویکۆڵ وەی وەکۆڵ پەی زەردانی دەرد   ماساو لەسەر ئاو خەزان هەرزان کرد

ویکۆڵ واتە کۆڵەبی، وەی وەکۆڵ بە نەخۆشەکەی ئەڵێ، بچۆرە بنکی تەماشای ماسیەکان بکە لەناو ئاوەکەدا، لە لایەکەوە سێبەری بییەکە بۆ نەخۆشی دەوایە، لە لایکیشەوە سەیر کردنی ماسی بۆ زەردۆییدار شیفایە. چونکە ماسییەکە هێزی ڕاکێشانی زەردی زەردۆییەکە تیایە وەک هێزی موغناتیسی کە هێزەکە هەیە و ناشبینرێ، نیشانەشی ئەوەیە پاش ماوەیک ماسییەکە زەرد ئەبێت و زەردی نەخۆشەکە کەم ئەکات.[1] گرنگتر ئەوەیە شەربەتی گەڵا بی بۆ ئەوانەی گرانەتایان هەیە یان لەرزوتا، بۆ دابەزینی ڕادەی تاکەی و هەروەها ئەوانەی کە گەرمی لەشیان هەیە و بەو بۆنەیەوە تووشی هەندێ نەخۆشی لاوەکیان ئەکات. جگە لەمانەش بۆ ئەو ژنانەی ڕەحەمیان گەرمە و تووی تیا پەروەردە نابێت دەوام بکات لەسەر خواردنەوەی شەربەتی گەڵای بی چارەی ئەکات یان بۆ دەروون گەرمەکان یان ئەو ژنانەی مناڵەکانیان پاش شەش مانگ تووشی دەردەباریکە ئەبیت. شەربەتی گەڵا بی ئەبێ کەمڕەنگ بێت بە شەکر شیرین بکرێت. بە فەرموودەی حەزرەتی شێخی سیراجەدینی بیارە قارچکی بنی داری بی لەگەڵ ئاوی قرژاڵ [و] گیای پێشکە[؟] دەرمانە بۆ سەرەتان.

داری بی کە پێش گەڵا گوڵ ئەکا عەتری ئەو گوڵە بۆ نەخۆشی دڵەتەپە و پەلەپەلی دڵ باشترین دەرمانە. ئەوانەی مار یان دووپشک ئەیانگەزێ و نیو پیاڵە لەم عەترە لە ناو نیو پیاڵە ئاودا بخواتەوە ژار و ئازاری نامێنێت. چەند جۆری دیکە دەرمان لە چیلکە و دارەکانیاندا و هەروەها گەڵاکانیان هەیە. ئێستا بۆمان دەرکەوت بنەماڵەی بی چەندە سوود و خزمەتی زۆری هەیە، بەڵام شۆڕەبی ئەو سوودانەی نییە کە باسمان کرد بۆیە بە

---

١. لە ئاوایی بریسوێ ناوچەی سەردەشت کانیاوەکەی ناسراو بە کانی مەلا وسوو چەند ماسی لە حەوزی کانیاوەکەیە خەڵک بۆ پەڕاندنی زەردۆیی منالی ساوا سەردانی ئەکەن. مەلا وسوو هەمان کەڵەزانای گەورەی کورد یوسف اصم (مردن ١٠٠٢ کۆچی) کە مەزاری لە بریسوێیە.

بییەشێتە ناوبراوە. لە پەرتووکی زمان خۆراکی بەرگی ١ لاپەڕە ١٠٧ باسی ئەم سوودانەش ئەکا: خواردنی شەربەتی گەڵا و توێکڵی چڵی سێ ساڵەی دڵ بەهێز ئەکات، تا و لەرز لا ئەبا و ژانەسەر چاک ئەکاتەوە. ئاوی کوڵاو و پاڵاوتەی گەڵاکەی چڵکی گوێچکە پاک ئەکاتەوە. داری بی لە زۆر جێگادا ئەڕوێت. جۆرە بەرێکی هەیە تەنها بۆ خواردن ناشێت. ئەگینا چەندین دەرمانی لێ دروست ئەکرێت.

لە پێش دۆزینەوەی ئەمریکادا، دەرمانی لەرزوتا تەنها حەبی گەنەگەنە[1] بوو، بەڵام لەم دوایەدا پزیشکانی کوردەواری و بەتایبەت بنەماڵە ئاینیەکان وەکوو شێخانی بیارە لە ٢٠٠ ساڵەوە لەرزوتا و گرانەتا و ئاوڵە و سوورێژە و نەخۆشییە گەرمەکانیان بە ئاو و گوڵ و گەڵای بی چارەسەر کردووە. زۆر لە پزیشکەکانی ئێرانیش بەم کارە هەڵساون. شەربەتی گەڵا بی سەفرا و بەڵغەم لا ئەبات. عارەقی گەڵا بی کە بە عارەقی بی بەناوبانگە وەکوو گوڵاو بەکرداری کوڵاندن و ساردبوونەوە ئەگیرێت. ڕێگای لەرزوتا و ژانەسەر ئەگرێت. خۆراکی ئەم شەربەتەش نیو پیاڵە بۆ یەک پیاڵە ئاو یان شەش گەڵا بی لەناو یەک پەرداخ ئاودا هەڵدەگلۆفرێت دوای پاڵاوتن بەیانی و ئێوارە دەخورێتەوە، بۆ پاککردنەوەی جگەر و یەرقان و ئەسپەرزە و خەناق و ڕەحەمی ژنان دەرمانە. بۆ ژەهری دووپشک و ژارخواردوو دەرمانە. گەڵا بی بیکوڵێنیت و بە تنۆکتکێن بیکەیتە گوێچکەتەوە چڵک و پیسی لا ئەبات.

حەمامی تووڵەبی تێکەڵ بە مێکووک بۆگەنی ڕەحەم لەناو ئەبات. خەوتن لەسەر گەڵا و تووڵی و لە ژێر سێبەری داری بی دڵ و دەمارەکانی لەش و مێشک بەهێز ئەکات. خواردنەوەی شەربەتی گەڵا بی خوێن ڕەوانی چارە ئەکات و خوێن پاک ئەکاتەوە. خۆڵەمێشی دارەکەی بۆ بەربەستی خوێنبەربوون زۆر باشە. بە دەستەنەرمە بۆ بڵاوکردنەوەی گرێ و لکی مەمکی ژنان زۆر بەسوودە. هەروەها بۆ لابردنی زیپکەی دەموچاو ئاوی گەڵا بی بگووشن ئاوەکەی بدەن لە دەموچاوتان. گرنگترین بەشە بەسوودەکانی بی توێکڵی دارەکەیەتی کە خاوەنی چەند شێوازێکی دەرمانییە. وە ئەڵبەت لە جۆرەکانیا جیاوازی هەیە واتە لە چڵە پیرەکانا زیاترە تا چڵە تازەکان یانێ چرۆی دارەکە ئەو چڵانەی کە بە کەڵکی دەرمان بێت ئەبێ تەمەنی لە سێ ساڵ کەمتر نەبێت. بەتایبەتی بۆ نەخۆشی سێبەڕۆ و ئازاری تەناسولی، گووشراوی ئاوی گوڵەکانی بی دەرمانە بۆ بێخەوی و هیلاکی دەماغ کە لە لاوازییەوە بێت. ڕێڕەوی میز پاک ئەکاتەوە و میز کردن

---

١. بە فارسی (گنه گنه)، عەرەبی (برک، الكِيْنَة، القَنَقِينة، السنكونا) و لاتین (Cinchona pubescens).

ئاسان ئەکات. خـواردنی کەمێـک لە دارەکە ئـارەزووکردنی خـواردن زیـاد ئەکـات. مـادەی دەرمانی‌تری لێ دەگیرێت بۆ نوقرس، ڕۆماتیزم، گریپ و خوێنبەربوون باشە.

جۆرە بییێکی دیکە هەی بە فارسی پێ ئەڵێن (بید مشک)، شابی [و شەکرەبی]ـیشی پـێ دەڵێن. ڕەنگ و گەڵا و هەمـوو شـتێکی هەر بییـە، بەڵام بـاڵای زۆر بەرز نـابێتەوە، داری گەورەی لێ هەڵناکەوێت و پێش گەڵا کردن گوڵ ئەکات. ئەم بییە بۆنی خۆشە و گوڵەکانی درێژن. نیشانەی گەیشتنی ئەوەیە بەسەر گـوڵەکەیەوە دەنکەدەنـکەی زەرد پەیـدا ئەبێـت. ئینجـا بـۆ ڕنـین و کـۆکردنەوە دەسـت ئەدات. دوایـی بە شـێوەیکی هـونەری عـارەق و عەترەێکی دەگیرێت هەر خۆراکێک بتەوێت بۆنی خـۆش بێـت وەکـوو محەلەبـی، فرنـی، مۆتـا، کاسـتەر و، تـاد. لەو عەتـرەی تـێ دەکەن بـۆنێکی زۆر نایـابی هەیە. هەر کەسـێک دووپشک یان مار پێوەی بدات نیو پیاڵە عارەقی شەکرەبی و نیو پیاڵە ئاو بخواتەوە ئازاری نامێنێ و ڕێگای ئاوسانی نادات. جگە لەوەش خۆی لە خۆیدا هێزبەخشـە. بـۆ دڵەکـوتێ و بێ‌هێزی مێشک زۆر باشە. ئـاوی کـوڵاوی گـوڵەکەی بـۆ ڕیخۆڵاکـان زۆر بەکەڵـکە. هێـزی پیاوەتی زیاد ئەکـات و بـاوبژەی ناوسـک لا ئەبـات. هەنـدێ کەس لە خـواردنەوەی ئـاوی پیسـدا زەروو قـووت ئەدات و بە قـوڕگییەوە ئەنووسـێ. لە نـاوەوە بە غەرغەرەی ئـاوی شەکرەبی ڕزگاری ئەبێت. گوڵ و گەڵاکەی بکوڵێنی و ئاوەکەی بخۆیتەوە هاتوچووی خوێن ڕێک ئەکاتەوە. هەموو بەشێک لەم دارە دەرمانە و خوای گەورە بەخشیویەتی بە بەندەی خۆی. [جۆری دیکە داری] سوورە بییـە، بەڵام وەکـوو باسـمان کـرد تەنهـا تووڵەکـانی بـۆ سەبەتە دەست ئەدات. (بید مەجنوون) بییە شێتە واتە شۆڕەبی. ئەمیش تاکوو ئێستا بـاری دەرمانی نەزانراوە، مادام شێتە واتە بۆ دەرمان دەست نـادا، بەڵام لەبەر سـیمای جـوانی عاشق بە دڵدارەکەی ئەڵێ:

به قوربانی باڵات بم کە ئەڵێی شۆڕە بییە   سەری لە عەرشی عەزیم گەڵاکەی لە زەوییە

جـۆرە بییێکـی دیـکە هەی پێـی ئەوتـرێ (شـالک).[1] لە دەوروبەری تـاران و هەمەدان و ڕۆژهەڵاتی ئێـران زۆرە. ئەم جـۆرە بییـە گەڵاکەی سـێ سـوچە و زۆر ناسـکە بە سـووکترین بایەک ئەلەرزێ. باڵای لە دوو تا چوار مەتر بەرز نابێتەوە. بـاری دەرمـانییەکەی گـوڵەکەی لە دوای زسـتاندا لێـی ئەکـرێتەوە. بـۆنی زۆر خۆشـە، بەڵام تـامەکەی تـاڵ و شـیرێنە. ڕادەی خۆراکی لە هەشت تا پانزە گرام لەناو لیترێـک ئـاودا دەکوڵێنرێـت. خـواردنی تـوێکڵی داری

---

١. ئەمە هەمان داری چنارە، نەک بی.

ناسکی ئەمر بییە مولەیینە و گەرمە و عارەق بە مرۆڤ دەکاتەوە. بەکارهێنانی بۆ بەهێزی دڵ و گەدە باشە. ئەوانەی نەخۆشی ڕۆماتیزم، نوقرس، سیاتیک، ناڕەحەتی گورچیلە و میزڵدانیان هەیە پێویستە بەکاری بێنن. عارەقی سەرچڵەکانی ئەمر بییە بە هۆی مادەی تانینەوە کە تێیدایە بۆ نەخۆشی سیل بەسوودە. بۆ دروست کردنی ئەمر شەربەتە سەد گرام لەسەر چڵی ناسکی گەڵاکەی لەگەڵ چوار گرام توێکڵی نارنج دەکرێتە لیترێک شەرابەوە بۆ ماوەی هەشت ڕۆژ دەخووسێت. پاشان هەڵی ئەگلۆفیت و دەیگووشیت. ئاوە پاڵاوتەکەی ڕۆژی نیو پەرداخ ئەدرێت بەو نەخۆشانەی تووشی سیل بوون. دەستەنەرمەی بەشێک لە ناسکی سەرلقەکانی ئەمر بییە ورد دەکرێت و لەگەڵ دوو قاتی خۆیدا پیو پاش هاڕینەوە دەکرێت بە مەڵهەمێک بۆ سووتاوی، خوروخۆ، ترەکینی دەست و پێ، مەمکی ژنان، ئازار و (التهاب)ی پێست و جومگەکان و نوقرس بەکار دێت. خەڵووزی داری بی لە دەرمانخانەکانی ئێراندا بەناوی حەبی (زغال شاربن) دەفرۆشرێت. ئەو حەبە بۆ بەرگری لە نارێکی هەرس و باوبژەی ناو گەدە زۆر بەسوودە. بە زۆری بۆ ئەوانەی ناوسکیان بۆگەن دەکات ئەبێ بەکاری بهێنن. لە خەڵووزی داری ئەمر بییە چاکترین دەرمانی دان دروست دەکریت. تۆزی وردکراوی ئەمر خەڵووزە هەموو جۆر برینێکی کۆن چاک ئەکاتەوە.

خورما[١]

خورما جۆریان هێندە زۆرە و سوودیان هێندە هەیە من خۆم بە چابوکسواری مەیدانی ناسینی خورما نازانم، بەڵام شتێکی هەر لێ باس دەکەین. ئاشکرایە خورما لە زۆر وڵاتانا زۆر و ناسراوە بەتایبەت لە عەرەبستاندا. ناویان و سوودیان زۆرە وەکوو پەرتووکی (طب الکبیر) باس ئەکات بە درێژایی تەمەنی ئادەمیزاد خورما لە خزمەتی زیندەوەرەدایە و بەتایبەت مرۆڤ. خورما هێزبەخشە و هێزی خۆراکی ئاشکرایە و خۆشییەکەشی لەوێ با بوەستێ. (طب الکبیر) ئەڵێ: ئەو بنەماڵانەی کە خورماخۆرن هەرگیز تووشی نەخۆشی شێرپەنجە نابن. داری خورما لە هەر شوێنێک بێت ئاوی پێویست لە دەریای سپی ناوەڕاست وەرئەگرێت. خواردنی خورما برسی تێر ئەکات و بەهێزی ئەکات و بەناوبانگە بە مرۆڤدۆست. پێغەمبەر دروودی خودای لەسەر بێت خورمای بە باشترین میوە داناوە. خوای پەروەردگاریش لە قورئانی پیرۆزدا باسی کردووە و ناوی هێناوە. خورما و دۆشاوی خورما هێزی پیاوەتی زیاد ئەکەن. ئاردی ناوکی خورما بۆ نەخۆشی شەکرە زۆر بەسوودە.

---

١. بە فارسی (خرما)، عەرەبی (رُطَب) و لاتین (Phoenix dactylifera).

کەسێک هەموو شەوێک حەوت دەنک خورما بخـوات کرمـی نـاو گەدەی نـامێنێ. خورمـا ژارکوژە، گەرمی بە لەش ئەدات، خوێن پاک ئەکاتەوە، کۆئەندامی تەناسولی ئەخاتە کـار، زەمینە خۆش ئەکات بۆ ژن و پیاو. خورما بە شیرەوە بخورێت هێزی پیاوەتی زیاد ئەکـات. بۆ ماسوییەکانی ڕیخۆڵە و گەدە و سنگ زۆر باشـە. خورمـای کـاڵ و تـرش تـراوی خـوێن چـاک ئەکـات. بـۆ ڕەوانـی هێـواش دەوایە. ماسـوییەکانی دەم و پـووک و ددان چـاک ئەکاتەوە. لەبەر بوونی مادەی مەگنسیۆم و مەنغەنیز تیایا دژی نەخۆشی شێرپەنجەیە.

ڤیتـامینی B و C، شـەکر و ئەلبومینیۆئیـد و خـوێی کـانزایی تیـایە. جـگە لە فوسـفۆر، کالسیۆم، هەندێک ئاسن و گۆگردیش. خورما لە ڕووی خۆراکیەوە لە هەموو خواردنێـک بەهێزترە. بۆیە بۆ پیر و نەخۆش و منداڵ زۆر بەکەڵکە، بەڵام بۆ ئەوانەی دەروون گەرمن و نەخۆشی پێسـتیان هەیە بـاش نیـیە. خورمـا و عەنـاو و کشـمیش و هەنجیـر هەر چـواری بەیەکدا بکوترێت چاکتر مـادەی هێـزبەخش و پـڕ خـۆراکی و ڕێـڕەوی ڕیخـۆڵەی دەسـت کەوتووە. بە پێی ڕا و بۆچوونی پزیشکان لەشی مرۆڤ هەموو ڕۆژێک پێویستی بە ٩ میلـی گرام ئاسن هەیە. ئەویش لە خورما دەست ئەکەوێت. چونکە خورما لە ١٠٠ گرەمدا ٥ میلـی گـرام ئاسـنی تیـایە وەکـوو ئەشـزانین ئاسـن بـۆ کەمخوێنەکـان زۆر پێویسـتە. ئیقبالّنـامە فەرموویەتی: ٢١ دەنک مێوژ و حەوت دەنک خورما بە ناشتایی بیخۆن ڕادەی گەرمای ئەو ڕۆژە هەر چەند بێت زیانی لێ نادات. باسی خورمـا وا بە ئاسـانی تەواو نابێـت، بەڵام بـۆ ئەوەی خوێنەوارانی بەڕێز زۆر نارەحەت نەکەین لێرەدا کۆتاییمان پێ هێنا.

هەنار، [هنار، هنارێز، ئنار، ناڵبیر][1]

هەناریش یەکێکە لەو میوە پیرۆزانەی کە خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا ناوی هێنـاوە: وَ نَخْلٌ وَ رُمَّانٌ.[2] هەنار جۆریان زۆرە و تامیان ترش، شـیرین، مێخـۆش و تامیکەشـیان زۆرە. هەموویان لە شوێنی خۆیاندا چاکن. پێغەمبەری مەزن بە "انفع الناس" ناوی هێناوە. ئیـتر ئەمە بەسە بۆ مەدحی هەنار. باری دەرمانییەکی هەموویـان ڤیتـامینی C زۆریـان تیـایە بە تایبەت لە ترشەکانیاندا. خواردنی هەنار بۆ نەخۆش بەتایبەتی ئەوانەی تازە لە نەخۆشخانە دەرئەچن زۆر بەسوودە. سـوودی هەنـار ئەوەنـدە زۆرە لە ژمـارە نـایەت. چـونکە میـوەی بەهەشتە. باشترین کات بۆ خواردنی بەیانیـانە. تەنـانەت غەم و خەفەت لە دڵا لا ئەبـات. جۆری شیرینەکەی سینەوپاڵۆ نەرم ئەکات، بەڵام جۆری ترشەکەی بەپێچەوانەوە.

---

١. بە فارسی (انار)، عەرەبی (رُمان) و لاتین (Punica granatum).

٢. مەبەستی لە ئایەی ٦٨سوورەی الرحمن: و فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَ نَخْلٌ وَ رُمَّانٌ.

لە هەناردا جۆرێک پەروەردە دەکرێت ناوکی تیا نییە و زۆر نایابە. هەناری ترش بۆ ئەوانەی جگەریان گەرمە زۆر بەسوودە. چونکە هەنار لە ڤیتامینی A، B، C و E، و ئاسن و کانزای‌تر دەوڵەمەندە، بەڵام نەختێکیش بادارە. هەنار بە دەنکەوە بیخۆیت لە شەربەتەکەی باشترە. چونکە ناوکەکەی مادەیکی لینجی پاڵێونەری تیایە. هەرچی لەناو ڕیخۆڵەدا بێ گسکی لێ ئەدا و ڕایدەماڵێ. ئاوی میوەی هەنار خاوەنی شەکری تانینە و مادەیکی دیکەش بە ناوی کورەمانانتین. بۆیە بۆ جگەر زۆر بەسوودە. ڕەنگ و ڕوخسار جوان ئەکات. بۆ منداڵ زۆر بەسوودە. لەبەر زۆری ڤیتامینەکانی دەمارەکان بەهێز ئەکات. دوودڵی و ڕاڕایی لە دەرووندا ناهێڵێ. لەبەر بوونی B6 بەرگری لە ڕشانەوە دەکات. ئەگەر ژنی سکپڕ نەختێک بە زۆری خزمەتێکی منداڵەکەی کردووە، هەنار خواردن ئەبێتە هۆی پاککردنەوەی گەدە و ریخۆڵەکان، خوێن پاک ئەکاتەوە، هێزی جینس زیاد ئەکات، جۆرە هەنارێکی کێوی هەیە بۆ وەستانی ڕەوانی کاریگەرە، بیشیکوڵێنی ئاوەکەی بخۆیتەوە ئەویش هەر باشە یان لەگەڵ برنج و جۆی بێ توێکڵ تێکەڵی بکەیت ڕۆڵی زیاتری هەیە. ڕۆبی هەنار واتە ئاوەکەی دوای خەستبوونەوە شەرابێکی خۆش و نایابە و لەگەڵ زۆر جۆر خواردن بەکار دێت و ڕەنگی خواردنەکە ڕەش ئەکات بەهۆی مادەکانی تانن و ئاسنەوە.

ئاوەکەی تێکەڵ بە هەنگوین بۆ برینی ناو لووت و زیپکەی دەموچاو زۆر باشە. هەنار بە هەموو بەشەکانییەوە بە میوە و دارەوە بۆ دەرمانسازی دەست ئەدات و کەڵکبەخشە. بۆ ڕەنگ‌کردنی ئەو شتانەی لە خوری دروست دەکرێن و بەکار دێت. لە دەباغی کردنی چەرمدا ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە. ئاوی کوڵاوی توێکڵەکەی بۆ ماسیوییەکانی دەم و دان و قورگ بەسوودە. توێکڵی دار و ڕەگەکەی چوار مادە کیمیایی لێ دەگیرێت کە لە ٢٢٪ مادەی تانینی تیایە. بۆ کرمی تۆو کوولەکەیی (دودة الوحیدة) دەرمانە یان ئەتوانن ڕاستەخۆ ئەندازەی ٦٠ گرام توێکڵی ڕەگی هەناری تەڕ یان وشک بۆ ماوەی شەش کاژێر لە ئاودا بیخووسێنی. ئاوەکەی ٧٥٠ گرام بێت ئەوەندەی بکوڵێنیت تا نیو لیتری دەمێنێتەوە. ئینجا بیکە بە سێ بەشەوە. هەر بەشێکی دوو کاژێر دەرمانێکی ڕەوانی بەسەریا بخوات. ئیتر چاوەڕوانی ئەنجامی باش ئەبێ، بەڵام بۆ منداڵ سێ یەک یان شەش یەک لەو ئەندازەیە بەکار بهێنە. دەستەنەرمەی توێکڵ و دەنکی هەنار پاش کوڵاندن بۆ نەخۆشی پێست، ئەکزیما و خارشت زۆر باشە، ئاوی هەنار سەرخۆش دێنێتەوە سەر خۆی، هەموو جۆرەکانی بۆ دەم و ددان زۆر باشن بە تایبەت گوڵناری فارسی.

بوێژ و خواناس و پایەبەرزی جەنابی مەولەوی لەبارەی هەنارەوە هۆنراوەیکی هەیە

ئەویش کاتێک دۆستەکەی تووشی هەڵامەت ئەبێت، نووسراو بۆ جەنابی بەهەشتی مەولەوی ئەنێرێ و سکاڵای حاڵی خۆی بۆ ئەکات. جەنابیشی هەنارێکی بۆ ئەنێرێ بەم دوو بەیتە دەفەرمێت:

هەنارەکەی دڵ پڕ جەوانەی ئێش — پیشیاکە وە نار کوورەی عەشقی وێش
وە مەودای تێغێ قاش قاشش کەرۆ — وە گەرمی نیشان دەماغیش دەرۆ

بەمەدا بۆمان دەرئەکەوێت کە هەناری پیشاو بۆ هەڵامەت زۆر باشە، واتە دەرمانی ناردووە بۆ دۆستەکەی جگە لەویشە تەشبیهی دڵی خۆی کردووە بە هەنارەکە. دەنکە هەنارەکانی ناودڵی هەموو پڕن لە ئێش و ئازار لە دووری دۆستەکەی بە کوورەی ئەوینی ئاگری دۆستەکە هەنارەکەی دڵی پیشاوە. بۆیە هەنارەکەی دڵی خۆی بۆ ناردووە. مەعشووقە هەلیمزێ و لە لایکەوە تەعلیمی دەرمانە و لە لایکەوە دەربڕینی ئەوینی ئیمانە.

گێلاس، بڵاڵووک، ئاڵەبڵاڵووک[1]

ئاڵەبڵاڵووک و بەڵالووک هەر چەند دوو جۆرە دارن، بەڵام وەکوو ئامۆزای باوک برا لە یەکەوە زۆر نزیکن. جیاوازییان تەنها ئەوەیە داری ئاڵەبڵاڵووک بچووکترە. گێلاس، ئاڵەبڵاڵووک و بەڵاڵووک ئەمانە خۆرسکیان هەیە لە شاخ و کێوەکاندا وەکوو دەوەن وان، بەڵام هەر سێکیان بۆ بەرگری لە قەڵەوبوون باشن. لە ناوک و قونچکەکانیان دەرمانی باش دروست ئەکرێت. گێلاس بە بێ ناوک بۆ ئارایشی ژنان شتێکی چاکە، واتە لە دەموچاویان هەڵسوون. لە هەر سێکیاندا ڕەنگی سوور و زەرد و پرتەقاڵیش هەیە. بە گەیشتوویی تامیان زۆر خۆشە. بۆ نەرمکردنی گەدە و ڕیخۆڵەکان زۆر باشن. ڤیتامینی A، B، C و D، [هەروەها] مەغنسیۆم، کالسیۆم، پۆتاسیۆم و فسفۆری تیایە. خواردنیان ترشی خوێن باش ئەکەن و یارمەتی میز زیاد کردن ئەدەن. بۆ ڕۆماتیزم و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، گرژی دەمار، نوقرس و ئازاری جومگەکان دەرمانن. بۆگەنی ترشەڵۆکی گەدە لەناو ئەبەن. بۆ ڕەوانبوونی خوێن دەرمانن. پێش نان خواردن بخورێت بۆ لاوازبوون زۆر بەسوودە. هەر

---

١. ئەم سێ دارە و هەروەها داری مەڵهەم (کنێر، مێڵەو) سەر بە یەک بنەماڵەیە و جنسەکەیان یەک ڕیشەیە. ١- گێلاس، گیلاس، گلیاز، گەلاس، گەلاز، بە فارسی (گیلاس)، عەرەبی (الكرز) و لاتین (Prunus avium). ٢- هاڵەبڵاڵووک، ئاڵووباڵووک، هاڵوباڵوو، ئاریباری، هەلهەلۆک، بە فارسی (آلبالو، آلوبالو)، عەرەبی (الكرز الحامض) و لاتین (Prunus cerasus). ٣- براڵووک، بڵاڵووک، براڵیک، براڵوێ، وەلالیک، بەلالیک، هەلالک، هەلوونە، بە فارسی (آلبالو کوهی، مرمره، راناس)، عەرەبی (الخوخ صغير الثمار، البرقوق صغير الثمار) و لاتین (Prunus incana و Prunus microcarpa).

چەند مرۆڤ تێر ئەکات. ئەویش چونکە شەکری گێلاس لەگەڵ شەکری‌تری واتە گلوکۆز جیاوازە. هەر لەبەر ئەویشە خواردنی ئەم سێ میوەیە بۆ نەخۆشیداری شەکرە زیانی نییە، بەڵام گێلاس نابێ لەسەر تێری بخورێ. چونکە لەسەر گەدە قورسە. سەفرابەرن و هەڵماسیوی زراو (التهاب المرارة) دەرمان ئەکەن، بەڵام بە وشکی کەمێ قەبزن. ناوکی ئەم بەڵالووکانە تێکەڵ بە دە یەکی خۆی ڕازیانەی کوڵاو بکرێ و بخورێ بەردی گورچیلە و میزڵدان هەڵدەوەرێنێ. جیوەی ئەم دارانە سەر و سینە نەرم ئەکەن و ڕوخسار جوان ئەکەن. لە هەمووی گرنگتر قونچکی ئەم بەڵالووکانە کە لە [فارسی بە] (دُم گیلاس) بەناوبانگن زۆر بەسوودە بۆ ئازاری کەلەکە و گورچیلە و ڕێڕەوەکانی میز. لەبەر بوونی فوسفۆر هێزی مێشک زیاد ئەکەن. ناوکی بەڵالووکی ورد بۆ ڕەوانبوون دەرمانە.

بەهار درەنگە وادەی بەڵالووکە   دوێنێ زانیومە ئامین تازەبووکە

ئەرخەوان، [داری ئەرخوو][1]

ئەم دارە لە بەهاردا خۆی دەڕازێنێتەوە. ڕەنگێکی تایبەتی زۆر دڵڕفێنی هەیە. لە پێش گەڵادا گوڵ ئەکات، بەڵام چ گوڵێ. هەموو لقەکانی وەک هونەرمەند تایبەتی دانیشتبێ و بە پەڕی فڵچەکانی نەخشاندبێتی. باڵای لە سێ مەتر بەرز ئەبێتەوە. خواردنی شەربەتی گوڵ و گەڵای بۆ تەنگەنەفەسی و بەردی گورچیلە و میزڵدان باشە. گوڵ و گەڵا و دارەکەی بسووتێنی و بیکەی بە ڕووی بریندا وشکی ئەکاتەوە و خوێنبەربوون ئەوەستێنێ. گەدە پاک ئەکاتەوە و ساردی ناهێڵێ. شەربەتی گوڵەکەی بە شەربەتی بەهرەمەند بەناوبانگە. باشترین شتێکە بۆ لابردنی خەیاڵی سەرخۆش. داری ئەرخەوان بسووتێنە و بیدەی لە برۆت ڕەش و جوان و پرشنگداری ئەکات. شەربەتی توێکڵەکەی قەبزە. شەربەتی گوڵەکەی دەنگ زوڵاڵ ئەکات. ڕەگەکەی بسووتێنە بە ڕووی برینی تەڕ و خوێناویدا وشکی ئەکات.

تەمری هیند، [تەمر هیندی][2]

تەمری هیندی دارێکی بەرزە و تا ٢٥ مەتر بەرز ئەبێتەو. گوڵ و گەڵا و قەد و باڵای جوانە. خواردنی تەمری هیند بۆ بەرگری لە نەخۆشی گولی و سەودایی باشە. دڵ بەهێز ئەکات و فشاری خوێن کەم ئەکاتەوە، بەڵام خواردنی بەکاڵی باش نییە. [بە فارسی] (خرما کوچوراتی) و بە عەرەبی (صبادا حماری) پێ ئەڵێن. ئاملەشی[3] پێ ئەوترێ. میوەی

---

١. بە فارسی (ارغوان)، عەرەبی (ارجوان، زعید، خزریق) و لاتین (Cercis siliquastrum).

٢. بە فارسی (تمرهندی)، عەرەبی (تمر هندي، العرديب، الحومر) و لاتین (Tamarindus indica).

٣. (آمله، املج) لەگەڵ تەمری هیندی جیاوازە. ناوی زانستی ئاملە دەبێتە Phyllanthus emblica.

تەمرهیندی لە هەڵووژە ناسکترە. خواردنی ئاڵۆزاوی ناسک کۆ ئەکاتەوە و کەمێکیش پاڵ پێوەنەریشە بۆ ڕیخۆڵەکان و سەفرابەریشە. لە ناو میوە ترشەکانیشا سەرباشقەیە بۆ زیپکە و جوانەزمە. بە ئاو بکرێت و بخورێتەوە دەڕشێتەوە. ئەبێ بیخووسێنیتەوە ئینجا بیخۆیت. لەگەڵ شەکر یان نەبات[1] بخورێت باشترە. پزیشکانی هیندی بە دەرمانێکی باشی ئەزانن بۆ نەخۆشی سەودایی. ئەبێ بەیانیان لە نەخورێنی بەکار نەیەت و زیادەخۆریشی نەکرێت. میوەی کاڵ و نەگەیشتووی درێژهەرسی ئەبێت و بادارە. ئەندازەی خۆراکی لە ٣٥-١٥٠ گرام بۆ مناڵ. ٢ گرام لە دەنکی تەمر هیندی جەوهەری مازووی هەیە. خواردنی کاکڵەی ناوکەکەی بۆ ئەو گەنجانەی هێزی جینسیان پلەی بەرزە بیخۆن زۆر باشە. چونکە دایان ئەمرکێنێتەوە. دەستەنەرمەی تەمر هیندی بۆ دەرگادانی برینی ڕەق و دومەڵ زۆر باشە. خواردنی تەمر هیندی بۆ مایەسیری بەسوودە. خۆڵەمێشی دارە سووتاوەکەی یان توێکڵەکەی بۆ ئارەزوو کردنەوەی خواردن زۆر چاکە و هەر لەبەر ئەویشە دکتۆرە ئیرانییەکان دەرمانی لێ دروست ئەکەن بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن و هەرسی گەدە.

دارچینی، [دارچین][2]

ئەمیش دارە و لە ڕیزی دارانددا خۆی داناوە. بۆیە نووسەریش دەڵی:

بە فیدای باڵات بمر ئەڵێی دارچینە   یاری بۆنخۆشمر ناوی ئامینە

خواردنی دارچینی بە چا یان بە هەر شێوەیک بێت ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە و وزە و جووڵە ئەدات بە گیانی مرۆڤ و هەناسە ڕەوان ئەکات، مەراق و ڕارایی لا ئەبات، دڵ تێکەڵچوون چاک ئەکات، جگەر و گەدە بەهێز ئەکات و نزگەرە لا ئەبات. دەوایە بۆ داچڵەکین لە خەودا. ئەم دارە هەر چەند بە پێی ناوەکەی ئەبێ خەڵکی چین بێت، بەڵام لە سەیلان (سریلانکا)، هیندستان و عومانیش دەڕوێت. بە عەرەبی پێی ئەڵێن دارالصین. جۆرێکی‌کەش هەیە قەرفەی[3] پێ دەڵێن لە هەموو شتێکدا لەگەڵ داری چینی هاوبەشن، بەڵام توێکڵی قەرفە ئەستوورترە. چای دارچینی بەناوبانگە. قوڕگ پاک ئەکاتەوە، بەڵغەم لا ئەبات و کۆکە و هەڵامەت چاک ئەکاتەوە، هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات و ترسنۆکی لا ئەبات. هاڕاوەی دارچینی تێکەڵ بە هەنگوین برینی بۆگەن چاک و پاک ئەکاتەوە، دەمارەکان بەهێز ئەکات، بۆنی ناخۆشی دەمر لا ئەبات و دەنگ زوڵاڵ ئەکات. کوڵاندنی

١. نووسەر "نەبان"ـی نووسیبوو. دیارە هەڵەی تایپی بووە و نەبات دروستە.

٢. بە فارسی (دارچین)، عەرەبی (دارصین) و لاتین (Cinnamomum verum).

٣. بە فارسی (دارچین)، عەرەبی (القرفة) و لاتین (Cinnamomum aromaticum).

دارچینی بە سرکە و مەستەکییەوە بۆ نزگەرە و پژمە و باوێشک دەرمانە. دارچینی لە ڕۆنـدا سوور بکرێتەوە یان لەگەڵ زەردێنەی هێلکەدا بۆ ئازاری ماسوولکەکان باشە. هەروەها بۆ سڕبوونی ئیفلیجی و بێ هەستی دەرمانە. لەو ڕۆنە بە دڵۆپە بکـرێتە گـوێچکە قورسـایی لا ئەبات. دارچینی چەند سوودی دیکەی هەیە ئایا بە تەنها بێت یان لەگەڵ شتیکەدا بێت.

شەهێن، [شرۆ، شروی، شروو، شروێ، شن، شرپ][1]

شەهێن دارێکە لە ناو جەنگەڵ و دارستانەکاندا بەرچاو ئەکەوێت. دارێکی ناودار و ڕەسەن نییە. باڵای لە دوو تا سێ مەتـر سـەر ناکەوێـت. دارەکەی مەیـلە و ڕەشـە. نـاوی دارەکەی نیوەڕەشە وەکوو داری وشک ئەنوێنێ. گەڵاکەی سێ سووچە. یەکێ تانە بدات لە نـاحەزێ ئەڵێ لە شەهێندا دار هەڵناکەوێ واتە بنەماڵەیکی ڕەسـەن نـین.[2] شـەهێن بەهاردۆسـتە، [واتا] لە پێش هەموو دارێکەوە گەڵا دەکات. وا دیارە تەبیعەتی گەرمە. بۆیە دۆسـتەکە بـۆ دڵدارەکەی دەنووسێت و دەڵێ:

وا شەهێن پشکووت وادەی بەهارە　　　وادەی دیدەنی دۆست و دڵدارە

دڵداریش وەڵام ئەداتەوە و ئەڵێت:

شەهێن درۆزن بڵاڵووک عەیارە　　　دارەبەن پشکووت ئەوسا بەهارە[3]

جـا بـا خـوێنەرانی خۆشەویسـتی تـازە پێگەیشـتوو (جیلـی تـازە) بـزانن ئەمە لە چیـوە هاتووە: لە چەرخ و خولەکەنی پێشوودا خەڵکی لە کوێستانە شاخاوییەکاندا ژیـاون. دوور بوون لە شارستانییەتی [ناوشار]. ئەو ناوەش بەفری زۆری لـێ بـاریوە. جـاری وابـووە سـێ مانگ ئەم دێ بۆ ئەو دێ نەیانتوانیوە یەکتری ببیـنن، تـا بەهـار هـاتووە. بـۆیە دۆسـت و دڵدار وا بە تامەزرۆی بینین بوون بۆ یەکتریان نووسیوە. چونکە ئەگەر لە کاتی پشـکووتنی شەهێندا بکەوتایەتە ڕێگـا لەنـاو بەفـردا ڕەق ئەبـووەوە، بەڵام بەڵاڵـووک دوای شـەهێن غونچە ئەکات. هێشتا ئەویش جێگای بڕوا نییە بۆ هاتنی بەهار، بەڵام دارەبەن لە بەهاری تەواودا دەکرێتەوە. ئیتر جێگای مەترسی ڕەقبوونەوە نامێنێت. دارەبەنیش داری قەزوانە.

خوژە، [گیای سرێش، ئەسرێلک، گولک، کوولک، چرێش، سترک، شرێژ، سرێژ][1]

---

۱. بە فارسی (شن) و لاتین (Lonicera nummulariifptila=L. kurdistanica).

۲. ئەم پەندە بۆ تەڕەبنە و گزگەچاریش هـاتووە لە کـوردەواری. واتـا دەڵـێن: لە تەڕەبـنە یـا گزگەچـار حماڵ (نیرگە) هەڵناکەوێ.

۳. لە ناوچەی کەڵاتەرزانی لای سنە ئێژن:

بی درۆزنە چنار عەشقن و کێکف عەیارە　　　بەڕوار گەڵا کات ئەمجا بەهارە.

گیا سرێش و سرێشمر و گیا دۆخەواشی (دۆکولیو) پێ ئەڵێن. گوڵەکانی هێشوون هەروەها ڕەگەکانیشی هەر هێشوودارن. لە بەهاردا یارمەتی دەردە بۆ خۆشکردنی چێشتی دۆخەوا. ڕەگی ئەمر گیایە لینجە بۆیە زانا ئەبووعەلی سینا ئەڵێت بەکەڵکە بۆ نەخۆشی جومگەکان. ئەگەر لەگەڵ گوڵی بەیبوونەدا بکوڵێنرێت و ئاوەکەی بخورێتەوە بۆ پاککردنەوەی هەموو جۆرە کرمێکی ناو گەدە بەکەڵکە. پەرتووکی (تقویم الابدان) ئەڵێت کوڵاندن و خواردنی ئەمر گیایە تێکەڵ بە سیر بۆ ڕاستبوونەوەی خواربوونی دەمر و تێکچوونی ئەعساب لە ئەنجامی ئیفلیجی بەسوودە. بەمر شێوەی خوارەوە: ١٠٠ گرام لە گەڵای ئەمر گیایە تێکەڵ بە سیر لە یەک لیتر ئاودا بکوڵێت و لە ماوەی پێنج ڕۆژدا بخورێتەوە. لە هاڕاوەی ڕەگەکەی جۆرە چەسپێک دروست دەکرێت لە هەموو چەسپێک بەهێزترە. شێخ ڕەزای تاڵەبانی ئەمر پارچە هۆنراوەی نووسیوە:[٢]

خوژە تۆ بۆ گەڵ و هۆز پرشنگی هاتی   وا بزانمر هەر تۆ گوڵی ئاواتی
دەمر بەیان شنەی شەماڵی   پر لە تین و ساغی و خەیاڵی
ڕفێنەری خوژ و زامی دەروونی   ڕووناکدەری لەش و دڵی زەبوونی

قەیتەران، [ڕەشەدەرمان، چەمەسیاوڵە، پەلی سیاوەش، پەرسیاوەحش، سیاکووز، سیاپووس][٣]

ئەگەرچی گیایکی بەناوبانگە و هەموو کەس ئەیناسێ، بەڵام بە پێی فەرمایشتی زانا ئەبووعەلی سینا دەرمانێکی بەناوبانگە بۆ نەخۆشی و ئازارەکانی کەمەر و کەلەکە و قول و قاچ. تێکەڵ بە گیابەند[٤] بە چا دەرمانێکی تاقیکراوەیە بۆ نەخۆشی سووتانەوەی میزەڕۆ بە مەرجێک بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ ١٠٠ گرام بۆ لیترێک ئاو بکوڵێنرێت تا خەست دەبێتەوە و بەیانیان دەخورێتەوە. هەروەها کوڵاندنی تێکەڵ بە گەزنە بۆ ڕزگاربوون لە میزگیران و میزەچرکە زۆر بەسوودە. ئەویش لە هەر دوو جۆرەکە یەکی ١٠ گرام لە لیترێک ئاودا بکوڵێنرێت بۆ ماوەی یەک حەفتە دەوام لەسەر خواردنەوەی بکات. بەکارهێنانی قەیتەران تێکەڵ بە گوڵی هێرۆ بۆ چاکبوون و پاککردنەوەی چڵکی سنگ واتە بەڵغەمی

١. بە فارسی (علف سریش)، عەرەبی (سریش) و لاتین (Eremurus spectabilis).
٢. ئەمەمر لە دیوانی شێخ ڕەزا نەدۆزییەوە.
٣. بە فارسی (پرسیاوشان)، عەرەبی (کزبرة البئر، البَرشاوشان الشُعَیْري الزُهري) و لاتین (Adiantum capillus-veneris).
٤. هەمان وەرکەمەر، بە فارسی و عەرەبی (افسنتین) و لاتین (Artemisia absinthium).

خەست و کۆن چاکترین دەرمانە. تێکەڵ بە زەنیان یەکی ٢٠ گرام لە یەک لیتر ئاودا بکوڵێت بۆ ئازاری کەمەر و ئێسکەکانی قول و قاچ زۆر بەسوودە.

پیچکە، [پیچک، پێچووکە، ئەندرێش، هەندرێشە، فستیش][1]

ئەم گیایە ئەگەرچی لە پەرتووکی گژوگیا و ئاژەڵدا باس کراوە، بەڵام لەم سەرچاوەیەدا چەند بارێکی دەرمانی تازەمان بۆ دەرکەوت وەکوو ناوەکەی جگە لە پیچکە [لە فارسی] (والک)[2] و بە عەرەبی (کراث الدب)ی پێ ئەڵێن. بە زۆری لە شوێنی زیخدا دەڕوێت و کاتی پیربوون گوڵێکی زەرد ئەکات. دوای وشککردن بیهاڕیتەوە بە هەر جۆرێک بیخوات مادەیکی کرمکوژی بەهێزی تیایە بەتایبەت کرمی دەرزوولەیی و ئەسکاریس. کوڵاندنی ئەم گیایە لەگەڵ گوڵی بەیبوونەدا یەکی ١٠ گرام بۆ ئازاری دڵ و خوێنبەربوونی گەدە بەسوودە. خۆ ئەگەر لەگەڵ هەزبی و تۆوی گژنیژ یەکی ١٠ گرام هەموو ڕۆژێک کەوچکێکی چێشت بۆ ناو دوو پەرداخ ئاو بکوڵێنرێت ترشەڵۆکی گەدە و تاڵی دەم و بەرگری لە ڕشانەوەش ئەکات. شێخی ڕازی ئەفەرمێت: ئەگەر بمانەوێ دەم و دانەکانمان لە کرمۆڵی بپارێزین هەموو شەوێک لە هاڕاوەی ئەم گیایە کەوچکێکی چا تێکەڵ بە ماست بکرێت پێش نووستن بخورێت، دەم و دانەکان کرمۆڵ نابن و پارێزگاریان دەکات.

سبری زەرد، [تاڵیشار، تاڵیشاری، تاڵشار][3]

ئەمەیش کە گیایکی دەرمانییە حەکیم و زانای کۆنی بەناوبانگ جالینووس دەڵێت: خواردنی تاڵیشاری مرۆڤ لە شەلەلی مێشک دەپارێزێت. چونکە دەبێتە هۆی پاڵ پێوەنانی بای ناو مێشک لە سەرەوە بۆ خوارەوەیە. هەروەها لێڵی و تارمایی و کەم هێزی چاو کەم ئەکاتەوە. باشترین دەرمانە بۆ نەهێشتنی ئازاری گوێ و سەرئێشەی ئەو منداڵانەی کە تازە لە دایک بوون واتە تۆزی تاڵیشاری لە ئاودا دەخووسێنی و دەیدەیت لە بناگوێی منداڵەکە، هەروەها بۆ شەوکوێری، تارمایی چاو و سەرئێشە شەوی دوو کەپسوول لە تاڵیشاری بخوات بۆ ئەو نەخۆشیانە. خاوەنی(مخزن الادویە) ئەڵێت: ئەگەر نیو کەوچکی چا لە تاڵیشاری و دوو کەوچک لە جۆی هاڕاو تێکەڵ بکرێت بەیانیان پێش نان خواردن بخورێت بۆ نەخۆشی

---

١. بە فارسی (نوعی سیر کوهی)، عەرەبی (کراث الدب) و لاتین (Allium tripedale).

٢. نووسەر "واکل"ی نووسیوە. دیارە هەڵەی تایپییە و "والک" دروستە. والک ناوی فارسی پسڵ و لووشەیە نەک پیچکە.

٣. بە فارسی (صبر زرد، آلوئەورا)، عەرەبی (الصَبِر الحقیقي، الأَلْوَة الحقیقیة، ألوي فیرا، صبر) و لاتین (Aloe vera).

نوقرس و ئازاری ئێسک و هەڵچوونی خوێن زۆر بەسوود. ئەوەشمان لەیاد نەچێت کە تاڵیشاری جۆری هەیە، بەڵام باشترینیان زەردەکەیە کە باسمان کرد.

گیا مەڵهەم، زەنگۆڵە بنچک، قیصوم أنثی[1]

بە فەرمایشی ئەبووعەلی سینا هەندێک لەم گەڵایە و هەندێک لە گەڵای قەزوان و هەندێک لە گەڵای بەڕوو لەگەڵ بارهەنگ هەمویان بە قەدەر یەک ئەوەندە بکوڵێنرێت تاکوو دۆشاوێکی ڕەشی لێ پەیدا دەبێت و خەست ببێتەوە وەک مەڵهەم، بۆ چارە کردنی هەموو جۆرە برینێکی بۆگەن و غەیرە بۆگەن تاقیکراوەتەوە، هەروەها لەگەڵ سەرچڵی گوێز و گەڵای وەنەوشە تێکەڵ بکرێت و بکوڵێنرێت تا وەک دۆشاو خەست ئەبێتەوە بۆ برین و ڕزیوەکانی بەینی پەنجەکانی دەست و پێ زۆر بەسوودە، لەگەڵ گیای تاج ڕێزی و سرکە بکوڵێنرێت وەک دۆشاو بە لابردنی هەموو ئازارەکان و ماسینی قول و قاچ بەکەڵکە.

شێخ سراج ئەدینی بیارەیش دەفەرمێت: گیای زەنگۆڵە بنچک لەگەڵ ئاوی قرژاڵ دەوایە بۆ شێرپەنجە (سرطان).

بۆمادەرانی کێوی[2]

[بە فارسی] (برنجاسف وحشی) و بە عەرەبی (اخیلیا بری و شیح جبلی) پێ ئەڵێن. ئەبووعەلی سینا ئەڵێت: کەوچکێکی چا لەسەر گوڵی ئەم گیایە تێکەڵ بە دوو پەرداخ ئاو بکوڵێت سێ ڕۆژ بەیانیان بخورێتەوە کرمی ئەسکاریس و کرمە وردەکانی [ناوسک] لا ئەبات. ئەگەر ئەم گیا لەگەڵ وەن و ڕکێشە بکوڵێنرێت تا خەست ئەبێتەوە بۆ جێگای دەمی مار و دووپشک و بزنەمژە و زەردەواڵە باشە. ژەهر و ئاوسانی ئەم گیانەوەرانە ناهێڵێت. حەکیمی موئمن ئەفەرمێ: بەهۆی بوونی مادەی ئەرسنیک و سلنیۆم و رووی کە لەم گیا کێوییەدا هەیە ئەگەر تێکەڵ بە ئاردی جۆ بیکوتن بۆ هەموو غودەیک باشە، لەسەری دابنرێ بەتایبەت غودەی خەنازیری. وەک دەستەنەرمە لەسەری دابنرێ و بەسترێ. ئەگەر ئاوە کوڵاوە خەستەکەشی غودەکەی پێ بهەنوون ئاوسان و

---

١. کاک شەهاب خزری لە کتێبی (گیاهانا دارویی کردستان) گیامەڵهەمی بە جۆرێکی نەناسراوی (Scrophularia sp.) داناوە.

٢. دیارە نووسەر لێرە هەمان (بومادران کوهی) وەرگێڕاوە. لە ناوە فارسی و عەرەبیەکانی وا دەر ئەکەوێ لە نێوان دوو گیای گوڵە بێژان (بە فارسی بومادران، عەرەبی اخیلیا یا قیصوم و ناوی لاتین Achillea spp.) و گیای گیابەرک (جۆرێک گیابەند، وەرکەمەر یا بەرزەڵنگ) بە فارسی (درمنە، برنجاسف)، عەرەبی (شیح) و لاتین (Artemisia abrotanum) گومان هەیە.

سـووربوونەوەی لا ئەبـات. خـواردنی ئەم گیـایە لەگەڵ بەیـوون باشـترین دەوایە بـۆ نەخۆشی سیل و سنگ‌گیران. ئەم گیـایە چەنـد [جـۆر] بـۆن یـان زەیتـی تەیـاری [فەڕاڕ] تێدایە وەک سینئول، توجون، نرول و کیمین.

تەپلەگەون، گەون، کەتیرە[1]

ئەم گیایە بە هۆی بوونی مادەی ساپوونی، وە خوێی پەکتات و کالسـیۆم و مغنسـیۆم و مادەکانی موسیندار، ئەگەر ۲۰۰ گرام لەم کەتیرەیە لەگەڵ (صمغ عربی) واتا جەوی یەکـی ۱۰۰ گرام تێکەڵ بە هەنگوین و شەوانە کەوچکێکی چاخۆری لێ بخورێت بۆ ماوەی دە ڕۆژ چارەسەری سەرکییە بۆ ماسینی (التهابی) ڕیخـۆڵە و خوێنبەربـوونی گەدە و [چارەسـەری] دەردەکانی ناوەوە دەکات. هەروەهـا ئـاردی ئەم کەتیـرەیە تـێکەڵ بە کـوتراوی مێکـووک دەوایە بۆ گەدە و دەنگ‌گیران. شـۆردنی سـەر بە کەتیـرە و بە گـوڵی هێـرۆ دەبێـتە هـۆی جوانی قـژی سـەر و بەرگـری لە ڕووتـانەوەش ئەکـا بە مەرجێـک کەتیـرەکە بخووسـێنی و هێرۆکەش بکوڵێنی بۆ ماوەی سێ کاژێر وەک خەنە لەسەری بگرێت، ئینجا بشۆرێت.

توێسی، [دڕکەتاڵە][2]

(جـۆبەک)[3] و دڕکەتـاڵە و (چۆغانی)ـشی پـێ ئەڵـێن، بە عەرەبـی اشـنان الـبری. خـاوەنی (تقویم الابدان) ئەفەرمێ باشترین دەوایە کە ئەرەستوو بـۆ بەرگـری لە هەڵـوەرینی مـوو دایناوە لە کوتراو و هاڕاوە ی ڕەگی ئەم گیا لەگەڵ یەک کەوچک ڕۆنی زەیتوون بۆ ماوەی پەنج شەو مووەکانی چەور بکەیت و بەیانیان بیشۆیت. ئەگەر ۲۰۰ گرام لە ڕەگی ئەم گیایە لەگەڵ ڕۆنی کونجی تێکەڵ بکەیت بۆ پاک‌کردنەوەی هەموو جۆرە پەڵە و لەکەیک باشە و

---

۱. گوێنی، گوێنوو، گوێنو، هەنگەون، گاون، بە فارسی (گون)، عەرەبی (کتیـرا، اسـطراغالوس) و لاتـین (Astragalus spp.).

۲. دیارە مەبەستی نووسەر لێرە گیای (چوبک و اشنان) فارسییە لە گیـای توێسـی کە لە فارسـی دەبێـتە (زول، بوقنـاق) و لاتـین (Eryngium spp.). چەنـد گیـا هەیە کە سـەرچاوەکان بە (چوبـک، چوغـان، اشنان) نـاوی دەهێـنن. هەموویـان مـادەی سـابوونیان تێـدایە و ئەوسـا لەبـری تایـد و سـابوون بەکـار هــاتوون. ۱- ســەونچک یــا جەوشــەن، بە فارســی (چوبــک) و لاتــین (Acanthophyllum microcephalum). ۲- سـەونجە، سـەونچکی دڕکـدار، بە فارسـی (Noaea mucronata). ۳- سـپۆن، ئەســپۆن، زرو، زرویێ، زروە، هلــۆت و دڕکەتــاڵە، بە فارســی (چوبــک، چوغــان) و لاتــین (Acanthophyllum squarrosum). ٤- شۆرەک، گیاشۆرە، کەفکەفۆکە، گیـاکەفە، بە فارسـی (اشـنان، آذربو، غاسول) و لاتین (Seidlitzia rosmarinus).

۳. هەڵەی تایپییە. مەبەستی (چوبک) فارسییە.

لای ئەبات. کوڵاندنی ڕەگی ئەم گیایە تێکەڵ بە گەڵای هەنار و گوڵی بەیبوون لە هەر جۆرەی ١٠٠ گرام بۆ نەخۆشی دەردەڕێوی (داء الثعلب) تاقی کراوەتەوە بە سەرکەوتوویی دەرچووە. هەروەها لە دوامانگی هاویندا جۆرە جەوێک دەردەدات بە ناوی ئەنزرووت، یەک کەوچکی چا لەم جەوییە تێکەڵ بە ڕۆنی بادامی تاڵ بکرێت و لۆکەی تێ هەڵکێشی و بخرێتە ناو گوێچکەی چڵکن و قورس چاک و پاکی دەکاتەوە. خۆ ئەگەر سابوون نەمابوو بۆدری ڕەگی ئەم گیایە باشترین تایدە بۆ جلشۆردن.

عاقیرقەرحا، [گوڵە دەوری، دەرمانە ئازار، گوڵە چەمێشە][1]

دەرمانە ئازار و گوڵی دەوریشی پێ ئەڵێن. بە وتەی زانا ئەبووعەلی سینا خواردنی ئاوی ئەم گیایە بۆ ئەو منداڵانەی بە منالی تووشی گەشکە (صرع) ئەبن تێکەڵ بە شیری دایکیان دەوایە. هەروەها بۆ کۆڵنج و بەهێزی دەمارەکانی مێشک بۆ نەخۆشی نوقرس و ئازاری ئێسکەکان دەوایە بەم شێوەی خوارەوە: واتە گوڵەدەوری + بەیبوونە + ڕەشکە + گوڵی نارنج + ئەفتیمۆن[2] بە یەکسانی بیکوڵێنی و وەک چا بخورێتەوە. لە گیای گوڵەدەوری [و] ڕەگی هێرۆ لە ناوچەی سەردەشت بۆ لەرزۆکی زۆر کەڵکیان لێ دیوە. هەروەها بۆ ئەو منداڵانەی لە گفتوگۆدا زمانیان ئەیگرێت ژەمی بە قەدەر یەک (سم)[3] بخرێتە ژێر زمانی و بیمژێ پاش ماوەیک بەبێ شک چاک ئەبێتەوە. ئەم گیایەش لە ناوچەی هەورامان، قوتوور، مەهاباد، سەردەشت، بیجاڕ و دیواندەرە کە هەمووی ناوچەی کوردستانە دەڕوێ.

تەرخون، [تەلخوین، تەرخون، توونەگیا، ڕیشاڵووک][4]

توونە گێواوی پێ ئەوترێ و بە عەرەبی (حوذان). گیایکی خۆرسکە لە ئەورووپا و ئاسیای ڕۆژئاوادا زۆرە، بەڵام ئێستا لە هەموو شوێنێکدا هەیە. بە وتەی ئەبووعەلی سینا ئەو کەسانەی ویستیان لە [خواردنی] خوێ خۆیان دوور بخەنەوە تەرخون جێگای خوێ ئەگرێتەوە بۆیان. ئاو و بۆنێکی مەیلەو زەردی لێ پەیدا ئەبێت. ئەم مادانەی تیایە: ئەستراگۆل، کابلن، نورول و سینئۆل. بۆ تێکەڵ کردنی سرکە و ترشیات باشترین دەوایە. بۆ نەهێشتنی هەوای ناوسک و تێکچوونی باری هەرس و گەدە، هەروەها تاقی کراوەتەوە بۆ

---

١. بە فارسی (عاقرقرحا، ترخون کوهی)، عەرەبی (عاقرقرحا، القنیطسة) و لاتین (Anacyclus pyrethrum).

٢. مێوەخۆرکە، مێوەوەرە، جلەلاوێن، گیاجلە، سوەیل، زنج، کالوسە، بە فارسی (سس، افتیمون، کشوث)، عەرەبی (افثیمون، الجت، الحامول، حماض الارنب) و لاتین (Cuscuta approximata).

٣. لەوانەیە مەبەستی بە ئەندازەی یەک سانتیمەتر بێ.

٤. بە فارسی (ترخون)، عەرەبی (طرخون، حوذان) و لاتین (Artemisia dracunculus).

نەخۆشی نوقرس ناجح بووە. بۆ لەبیرچـوونەوەی نـزگەرە چەنـد گەڵایکـی تەرخـوون یـان چەند دڵۆپێک لە ئـاوەکەی بە کڵـۆیەک شـەکرەوە بیمـژی نـزگەرەکەت نـاهێڵێ. خـواردنی تەرخوون بە چا ئیشتیا ساف دەکـات. بـۆ بـێخەوی زۆر باشـە. بـۆ دروسـتکردنی جـۆرە کۆلۆنیایێک کە پێی ئەڵێن ئۆتکلۆن تێکەڵ دەکرێت و ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لە چاکی و بۆن و خۆشیدا. هەروەها بەکار دێت بۆ بۆنخۆشی لە دروست کردنی سـابووندا. شـەوانە دوو دڵۆپ لە ئاوەکەی بە پەرداخێک ئاو غەرغەرەی پێ بکەیـت ناخۆشـی دەمر ناهێڵێـت. زۆر خواردنی ئەبێتە هۆی کەمکردنەوەی لاوازی هێزی پیاوەتی (جینسی).

[هەوێدار، بنـاوەتۆم، گەڵا بنـاوەتۆم، بەنـاوەتۆم، گەڵا هەوارە، هەوادار، وڵـگەڕنە، جلگـرە، کزینکەسەرە، ڕێویگرە،] بابا ئادەم[1]

بناوەتۆمر، پووزپێچ و [لە فارسی] (باردان) و بە عەرەبـی (أذان الفیـل) پـێ ئەڵـێن. گـوڵ و گیـای ئەمر بنـاوەتۆمە کە لە هەمـوو ناوچەکـانی کوردسـتاندا دەڕوێـت چەنـدین سـوودی دەواسازی تیایە. کوڵاندنی ١٠٠ گرام لەمر گوڵە تێکەڵ بە ٥٠٠ گرامر ئاو بە ماوەی سێ ڕۆژ بۆ نەهێشتنی ڕۆماتیزمر و وەرەمی میزڵدان. ئەگەر میوەکەی و گوڵەکەی وشک بکەیت و سێ گوڵی بهـاری لە پـێش نـان گوڵێـک یـان کەوچکێکـی چێشـت تـێکەڵ بە ٥٠٠ گـرامر ئـاو بـۆ نەخۆشی شەکرە زۆر بەسوودە. [ئەبووبەکری] ڕازی ئەفەرمێت: گەڵا و گوڵی بناوەتۆمر بـۆ ماوەی چـوار ڕۆژ، ڕۆژی سـەد گـرامر تـێکەڵ بە ٥٠٠ گـرامر ئـاو بکـوڵێنی و بیخـۆیتەوە بـۆ نەهێشتنی ئاوسانی قول و قاچ و ئەو پەڵەسوورانەی لەناو چاودا پەیدا ئەبن زۆر بەکەڵـکە وە ئەگەر گەڵاکەی بکوتی و بیخەیـتە سـەر ئـازاری ئێسـکەکان ئـازاری نامێنێـت. گەڵاکەی لەگەڵ هەزبی بکوڵێنی بۆ ئەو ئازارانەی تووشی سـەر ئەبـن و هەروەهـا ئـازاری پشـت و قول و قاچ زۆر بەسوودە و تاقی کراوەتەوە. فەرموودەی ئەبوورەیحانی [بیروونـی] ئەوەیە کە ئەمر گیایە باشترین دەوایە بۆ ڕۆماتیزمی جومگەکان و نـوقرس. ئەویـش ڕەگ و گەڵای ئەمر گیا بۆ ماوەی یەک حەفتە جاری کەوچکێکی چا لە هاڕاوەکەی تـێکەڵ بە پەرداخێـک ئاوی کوڵاوی ئەکات و دوای پاڵاوتن دەخورێتەوە. وە ئەگەر شەوانە کەوچکێکی چا تێکەڵ بە ماست بکرێـت و بخورێـت بە دڵنیـایی نەخۆشـی شـەکرە ناهێڵێـت. چـونکە ئەمر گیـایە خاوەنی مادەکانی ئانتیبایۆتیک و سایونین و تانینە.

هاڵەکۆک، [هاڵیکۆک، هەڵاکۆک، هەڵەکۆک، هاڵەکۆکی، هەلاکوو، ئەپلـۆک، هەپڵـۆک،

---

١. (باباآدمر) وشەیەکی فارسییە و کورد وای پێ ناڵێ. بە فارسی (بابـاآدمر، بـاردان)، عەرەبـی (ارقیطـون، أذان الفیل) و لاتین (Arcitum lappa).

هپلوک، هەپیلووک، هەپوولیک، هەپولیک، هەمپەلووک، ئـاڵەکۆک، ئـالەقوق، ئـاڵیقوق، گیابزنە، گێبزنە] [1]

[بە فارسی] (پامچال)[2] پێ ئەوترێ و بە عەرەبی زهر الربیـع. شێخ ئەبـووعەلی سـینا ئەڵێـت: هاڵەکۆک گیایکی تایبەتی کوردستانە واتە لە باشووردا. ئەگەر گوڵەکانی لەگەڵ گـوڵی بـاد کە ئەویش جۆرە گیایکە، پێکەوە بکوڵێنی و بیخۆیتەوە باشـترین دەوایە بـۆ لاوازی دەمارەکـانی مێشک و نەخۆشی ماخۆلیا و گرژبوونی ماسوولکەکان. خۆ ئەگەر ئەم گیایە تێکەڵ بە گـوڵە بەیـوون یەکـی ١٠٠ گـرام جـاری کەوچکێکـی چێشـت تـێکەڵ بە ٥٠٠ گـرام ئـاو بکوڵێنیـت و بیخۆیتەوە باشترین دەرمانە بۆ سەرئێشەی مێشک و نەخۆشی (میگرن). ئەڵێن چوار چـڵ لە گیای هاڵەکۆک لە ئـاودا ٥٠٠ گـرام بێـت شـەو تـا بەیـانی دایبنێیـت ئەم ئـاوە بە نەخـورێنی بیخـۆیتەوە فشـاری خـوێن (ضـغط الـدم العـالی) دائەبەزێنـێ و کرمـی تـۆوە کـوولەکەش (الدودة القرعیة) لا ئەبات. ئەمیش کرمێکی پانکۆڵەیە لە دەنکە کوولەکە ئەچێت.

شنگ، [ئەسپینگ، ئەسپنگ. هەسپینگ، حەسپینگ][3]

سلسـفیلی بە عەرەبـی پـێ ئەوتـرێ. هـاڕاوەی ئەم گیـایە تـێکەڵ بە زەنیـان[4] و ڕەشـکە و گۆچانەگیا[5] و پەیکوڵ هەر یەکە ١٠ گرام بە ٢٥٠ لیتر ئـاو بکوڵێـت بـۆ مـاوەی یەک حەفتە بەیانیانیش پێش خواردن ئەو ئەندازەیە تەواو بکرێت یانێ خواردنەوەی ئـاوەکە لە مـاوەی ئەو حەفـتەیەدا باشـترین دەرمـانە بـۆ توانـدنەوەی بەردی گـورچیلە ئەگەر لە جـۆری کەربۆناتە و ئۆراتە بێت. خواردنی شنگ بەهۆی مادەیکی تایبەت کە تیایـدایە خـوێن پـاک ئەکاتەوە، هەروەها بۆ سووربوونەوەی (التهاب) ڕیخۆڵە و گورچیلە زۆر بەسوودە. ئەگەر شنگ تێکەڵ بە گوڵی گۆزروان و چنارەکەڵە[6] بکرێت لە هەر یەکە ١٠ گرام بۆ مـاوەی پێـنج ڕۆژ بەیانیـان بە نەخـورێنی بخـورێتەوە بـۆ نەخۆشـی زەردۆیـی (یەرەقـان) و قەبـزی

١. بە فارسی (شنگ اسبی)، عەرەبی (السَلسفي، سوداء القشرة، الدبح) و لاتین (.Scorzonera spp).
٢. (پامچال) گیایەکی جیاوازە. گوڵی هاڵیکۆک و (پامچال) کاتێ دەپشکوێ لە یەک دەچـن. (پامچـال) بە کوردی دەبێتە گوڵەتووتیا، تۆتیا، گوڵە بەنەنێ و ڕۆح تووتیا، بە لاتین (Primula auriculata).
٣. بە فارسی (شنگ)، عەرەبی (لحیە التیس) و لاتین (.Tragopogon ssp).
٤. ڕازیانەتوونە، براڕەزیانەک، ڕازیانەوردە، دووگەقەڵێش، بە فارسی (زنیـان، بادیـان رومـی، نـانخواه، انیسون)، عەرەبی (یانسون، انیسون البری) و لاتین (Trachyspermum copticum).
٥. بە فارسی (ناخنک) و لاتین (Astragalus hamosus).
٦. هەمان "آلاله" فارسی

هەمیشەیی (یبوست) دەوایکی بەکەڵکە. ئەم گیا کرمکوژە، دژی میکرۆبە، دژی هەوا و گازەکانی خوێن پیسییە. ئارەزووی خواردن ساز ئەکات. ئەگەر تێکەڵ بە گەڵا و تۆوی گەزنە بکوڵێنرێت دەرمانە بۆ چەوری خوێن.

شملی، [شەمێلە، شەمبەلیک، شملیە][1]

گیایەکی لە کۆمەڵەی شاخدارەکانە واتە لە شێوەی شاخدایە. بەرزی لە ٣٠-٦٠ سانتیمەتر بەرز دەبێتەوە. چەند لقێکی وردی لێ دەبێتەوە کە هەر یەکەیان دوایی دێت بە سێ گەڵا. لە بنکی ئەم لقانەوە گوڵێکی سپی مەیلەو زەرد دەر ئەکات و دوایی دەگۆڕێت و لە شێوەی شاخدا چەند دەنکێک تۆوی تیایە کە درێژی یەکێکیان ٤-٦ ملم و پانیەکەی ٢-٣ ملم و ئەستووری ٢ ملم دەبێت. نیشتمانی بنەڕەتی ئەم گیایە قەراخەکانی ڕۆژهەڵاتی دەریای ناوەڕاستە و ئێستا لە زۆر لە وڵاتەکانی جیهاندا دەچێنرێت وەک هیند، مەغریب و میسر.

باسی شملی لە کتێبە کۆنەکاندا وا هاتووە کە بەهێزکەری گەدەیە و پاککەرەوەی خوێنە. ئەگەر بەیانیان پێش خواردن بەکار بێت بە کوڵاوی بۆ قەڵەوبوون زۆر باشە. دەوایە بۆ گەدە و سنگ. ئەدرێت بەو کچانەی تازە باڵغ بوون بۆ وریاکردنەوە و بەهێزی ڕەحەم لەکاتی عادەدا. وە زۆر باشە بۆ لاوازی گشتی و بەهێزکردنی ئارەزووی خواردن و بۆ نەخۆشییەکانی سنگ، قورگ، کۆکە، ڕەبووە و لابردنی بەڵغەم، هەروەها بۆ نەهێشتنی مایەسیری و لاوازی جینسی. وە بەم گیایە دەوترێت بەتایبەت گیای کچان. چونکە لە هەموو پلەکانی ژیانی ئافرەتاندا بەشداری بەچاکە دەکات، بۆ کچان لە پلەی باڵغبووندا، بۆ ژنان لەکاتی سکپڕی و شیرداندا و هەر بۆ ژنان کاتی لە عادەچوونەوە. زۆر لە کچان لە کاتی باڵغبوونیان کێشەی بچووکی مەمکیان هەیە ئەگەرچی ئەمە کێشە نییە. چونکە دوای شووکردن مەمک قەوارەی سروشتی خۆی وەردەگرێت و گەورە و بچووکی کار ناکاتە سەر کەم و زۆری شیر، بەڵام ئەو کچانەی بچووکی مەمکیان بە کێشە دادەنێن و ئەبێ هەر چارەی بکەن پسپۆڕان ئامۆژگاری ئەو کچانە ئەکەن بەکارهێنانی ڕۆنی شملی بۆ گەورەبوون و بەهێزکردنی غودەکانی ناو مەمک لە تەمەنی باڵغبووندا.

ئەورووپاییەکان زۆر سەرسام ئەبوون کە بۆچی عەرەب زۆر بە پەرۆشن بۆ پێدانی ژنان دوای منداڵبوون بە درێژایی کاتی شیردان. تا ئەم دواییە لە تاقیگەکاندا دەرکەوت کە ڕۆنی شملی ڕۆڵێکی باڵای هەیە لە زیادکردنی شیری ئافرەتدا، وە بۆ ئەوانەی شیرکەمن

---

١. بە فارسی (شنبلیله)، عەرەبی (الحُلْبَة) و لاتین (Trigonella foenum-graecum).

ڕۆژی ٢٠ تنۆک لەم ڕۆنە بخۆن شیریان زۆر زیاد ئەبێت. وە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە تووشی هەندێ کێشە دەبن کاتێ لە عادە چوونەوە، وەک سوورهەڵگەرانی دەموچاو یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشیان و عارەقکردنەوەیان لە ئەنجامی نەمانی هۆرمۆنی ئەسترۆجین کە هێلکەدان دەری دەکرد، لە شمڵیدا مادەی دیۆسجنین هەیە کە دەوری ئەسترۆجینەکە ئەبینێت و ئافرەت لەو ناڕەحەتیە ڕزگار ئەکات. وە بۆ زیادبوونی شیر وا چاکە لەگەڵ شمڵیەکەدا نۆک یان کونجی لەگەڵ هەنگوین بەکار بێت و ڕۆژانە ١-٢ کووپ شەربەت و تۆوەکە پێکەوە بخوات.

بێینەوە سەر باسی ژنان و کاتی عادەیان، بۆ ئەوانەی کە عادەیان ڕێکوپێک نیەیە بە هۆی حاڵی دەروونی یان تێکچوونی عادەیان بەهۆی حاڵی ڕەحەمیان وە بۆ دەرچوونی خوێنی عادە زۆر بەکەڵکە. ئەگەر ڕۆژانە هەندێک شمڵی بکوڵێنی و ئاوەکە ڕۆژی ٢-٣ کووپ بخواتەوە پێش کاتی تێکەوتنی. هەروەها بۆ ئەوانەی تووشی لاوازی جنسی بوون زۆر بەکەڵکە چە پیاو چە ئافرەت بەکاری بهێنن وە ئەم مەبەستە ڕۆژی کووبێک شەربەتی شمڵی تێکەڵ بە هەنگوین بخواتەوە زۆر کاریگەرە. دکتۆر ئەیمەن ئەلحسێنی لە پەرتووکی "أعشاب و نباتات من الطب الشعبی فی خدمة مریض السكر" ئەڵێ: بە تەواوی دەرکەوتووە تۆوی شمڵی کەڵکێکی زۆر گرنگی هەیە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە. وە تازەترین باسێک کە دڵنیایی ڕاستی ئەم وتەیە ئەکات باسێکی ڕۆژنامەی هیندی PRESS TRUST OF INDIA ساڵی ١٩٨٨ کە کۆمەڵەی هیندی بۆ ڕاوێژی پزیشکی دەریکردووە ئەڵێت: خواردنی ١٠٠-١٢٥ گرام شمڵی ڕۆژانە ئەبێتە هۆی دابەزینی کۆلسترۆڵی ئەو نەخۆشانە. ئەگەر نەخۆش بە شێوەیکی ڕێکوپێک شمڵی بەکار بهێنێ ١٢٠٠- ١٤٠٠ سعرەی گەرمی ئەداتێ کە ئەمەش بەسە بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە، هەروەها ئەبێتە هۆی زوو چاکبوونەوەی برین لەو نەخۆشانەدا. شمڵی زۆر کەڵکی دیکەشی هەیە بکوڵێنرێت و شەربەتەکەی بخورێتەوە بۆ تووشبووانی ئەنفلۆنزا و سەرمابوون زۆر کاریگەرە.

میسریە کۆنەکان و ڕۆمانیەکان عادەتیان وابووە کە پێش هەموو نان خواردنێک کووپێ شەربەتی شمڵیان خواردۆتەوە. هەروەها بۆ بەهێزکردنی گەدە و کۆئەندامی هەرس ڕۆڵێکی باڵای هەیە. چونکە ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە و ماسوولکەکانی گەدە بەهێز ئەکات و یارمەتی هەرس ئەدات. وە زۆر چاکە بۆ ئەوانەی تووشی قەبزی بەهێز بوون. خۆ ئەگەر تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بکرێت بۆ ئەم مەبەستە زۆر چاکترە وە تێکەڵ کردنی لەگەڵ شیردا گرنگی زیاتر دەبێت. هەروەها زۆر کاریگەر و شیفایە بۆ

نەخۆشـیيەکانی قـوڕگ و لەوزەتەیـن. ئەویـش هـاڕاوەی شـملی کەوچکێکـی چـا بـۆ هەر کووپێک ئاو دەیکوڵێنی و دەیپاڵێوی و دوایی غەرغەرەی پێ دەکەیـت ماوەیـک لە دەمـدا دەهێڵرێتەوە. هەروەها بۆ جوانکردن و بەهێزکردنی قژ ڕۆڵی هەیە.

مەڵهەمی شملی کە بەم شێوەیە دروسـت دەکرێـت: شـملیەکە لەگەڵ شـتێکی چەوەر وەک وازلین تێکەڵ دەکرێت و بۆ ئەوانەی سەرمایان بووە ژێر پێیـان چەور دەکرێـت و بە قوماشێکی ئەستوور و شاش نەبێت دەبەسترێت تـا بەیـانی. چەنـد جارێـک ئەمە دووبـارە دەکرێتەوە بە پێی پێویست. وە ئەم مەڵهەمە ئەبێ هاڕاوەی سیر یـان ئـاوی پیـازی لەگەڵ بێت. هەروەها شملی بەکار دێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مەمـک و جومگەکـان ئەویـش کاتێک شیر لە مەمکدا دەوەستێت. موشەمای شملی بۆ دەکرێت تیکەڵ بە هاڕاوەی پـاقلە و هەنگوین و نەعنا و ڕۆنی کەتان و ڕۆنی گەرچەک، بەڵام بـۆ ئـازاری جومگەکـان تەنهـا خـواردنەوەی شـەربەتەکەی بەسـە. شـملی لە زێـڕ بەنـرخترە. ئەورووپیەکـان بەگشـتی فەرەنسیەکان بەتایبەت زۆر گرنگی دەدەن بە شملی. کاتێ دەڕوێت گەڵاکانی بە هێمنی لێ ئەکەنەوە و بە ناسکی ئەیخۆن تێکەڵ بە زەیت و سرکە، بەم شێوەیە نرخی لە زێڕ زیاترە.

هەنگـوین، [هەنگـوێن، هەنگفـین، هنگـڤ، هنگـوڤ، هەنگـڤ، هەنگـوون، هەنگـووین، هەنگمین، هەنگین، هەنوین، هەنگین، هنگمین، هنگڤین]

نووسینەوەی هەنگوین لە بەشی دارسـتان. [لەبەر ئەوە] هەنگـوین چەنـد جارێـک خـۆی هێنایە پێشەوە جا با بزانین بەچیدا بە خۆی ئەنازێ. لە (طب الکبیر)ـدا هاتووە لە لاپەڕەی ٤١ لە دێڕی ٢٠، لە دوای ٣٣ سەدە کاتێ گۆڕی یەکێ لە فیرعەونەکانی میسر هەڵـئەدەنەوە ئەوەی زۆر سەرنجڕاکێش بووە چەند کووپەڵەیک هەنگوینی تیـا بـووە، خـراپ نەبـووە و وەک خۆی ماوەتەوە. هەنگوین چـاکترین و پـاکترین خـوراکێکە کە خـوا بەخشـیویەتی بە مرۆڤ. وەکوو لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّـاسِ.[١] هـیچ جـۆرە خـۆرەیەک (میکرۆبێک) لە هەنگویندا خۆی ناگرێت. تاوانبار و غەشاشەکانی ناو بازاڕ نـاتوانن هیچـی تێکەڵ بکەن و پێی نەزانرێت. وە ئەگەر دروستیش کرابێت بە زوویی دەر ئەکەوێت. وەکوو شـەکر کە دەرخـواردی هەنگەکـانی دەدەن، بەڵام دروسـتکردنی هەر نـاتوانن. شـەکری هەنگوین دووقاتی شەکری چەوەندەر و قامیشی شەکر هێـزی هەیە. لەگەڵ ئەوەشـدا بـۆ

---

١. بەشێکە لە ئایەتی ٦٩ سوورەی نەحل: يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُـهُ فِيـهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. واتە: لە ناوسکی [هەنگ] شیلەیەکی شیرینی ڕەنگاوڕەنگ [واتە هەنگوین] دێتە دەرەوە کە ئەوە شیفایە بۆ ئینسانەکان. بەڕاستی ئەمە نیشانەیەکی گەورەی خوایە بۆ دەستەی بیرباوەڕان.

نەخۆشی شەکرە زیانی نیـیە. ئەگەر بە شـێوەیکی لەسـەرخۆیی بخورێـت. خـوای گەورە بە بێهوودە نەیفەرمووە (فِيـهِ شِـفَاءٌ لِلنَّـاسِ). هەنگـوین هەمـوو جـۆرە ڤیتـامینێکی تیـایە. لە تاریکی و ڕووناکیدا نافەوتێت وەکوو گەنم و شەکر. وەکوو گۆشت ئازۆتی[1] تیایە. بە زۆری ئەو فلزانەی[2] وەکوو ئاسن و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و مەنگەنیـز و فسـفۆر لە هەنگوینـدا هەیە. چـاکترین هەویـری دیـان ئەوەیە کە بە هەنگـوین دروسـت کرابێـت. بـۆ ئەم مەبەستەش داوا لە هەموو کەسێک ئەکەین بە پێی توانایان درێغی لە خواردنی هەنگـوین نەکەن و بە تایبەتی ئافرەتی سکپڕ. ئەو کەسەی کە مرەبـا یـان ئیشـی هەویـر بە هەنگـوین دروست ئەکات نە ئەترشێ نە بۆن ئەکات نە وشک ئەبێتەوە و نە کرم تێی ئەدات.

١. هەمان [ازت] واتا نیترات

٢. هەمان [فلز] فارسی، واتا کانزا

پێرستی نەخۆشییەکان و چارەسەرەکانیان
[بەشی نەخۆشی - چارەسەر]

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
١	ئارامی دەمار	سدر [کینار]، هەمیشەبەهاری کێوی
٢	ئارامی مێشک	هێرۆ، گوڵاڵەسووره [گوڵە خەندەران]، هەڵووژە
٣	ئارایشی ژنان	گێلاس
٤	ئازارەکان	گیا مەڵهەمی، داری بی، شملی، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]، بان
٥	ئازاری ئێسک	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]، بابائادەم [هەوێدار]، سبری زەرد [تاڵیشاری]
٦	ئازاری بڕبڕەی پشت	بابائادەم [هەوێدار]، فاوانیا
٧	ئازاری تەناسولی	داری بی
٨	ئازاری جومگە و مەمک	شملی، نێرگز، گێلاس، هەرمێ گوڵاوی، ئاقاقیا
٩	ئازاری چاو	مۆرد، داری بی
١٠	ئارەزووی خواردن	بەرسیلە، شنگ، تەمر هێندی، دارچینی، ترشە سماق، زەیتوون، داری بەهێ، هەمیشەبەهاری کێوی، گوڵە بەڕۆنە، گوێژ، لیمۆ
١١	ئارەزووی ژن کەمکردنەوە	بادام
١٢	ئازاری ددان و کلۆری	گوێز، هەنجیر، ترشە سماق، زەیتوون، مۆرد، بان، شەربین [داری قەتران]، زمانە چۆلەکە [بناوچ]
١٣	ئازاری دڵ	پیچکە
١٤	ئازاری دەست و پێ	تۆڵەکە، دەستەنەرمە
١٥	ئازاری دەمار و ماسوولکە	هەنجیر، دارچینی
١٦	ئازاری دەمی لار و دووپشک	داری نارجیل، داری بی، مۆرد، ئاقاقیا
١٧	ئازاری ڕەحەم [منداڵدان]	نێرگز، داری سەروو، پستە
١٨	ئازاری ڕۆماتیزم	بان

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
١٩	ئازاری سەر	بابائادەم [هەوێدار]
٢٠	ئازاری سینە	هێرۆ
٢١	ئازاری سییەکان	هەمیشەبەهاری کێوی
٢٢	ئازاری (عادە)	هەمیشەبەهاری کێوی
٢٣	ئازاری قوڕگ	ئاقتی [گیابۆگەنە]
٢٤	ئـــازاری کەمەر و کەلەکە و قول و قاچ	قەیتەران، گێلاس
٢٥	ئازاری کۆڵنج	سێو
٢٦	ئازاری گەدە	سنەوبەر [کاژ]، سنەوبەر [کاژ]
٢٧	ئازاری گورچیلە	بادام
٢٨	ئازاری گوێ	سێوی زەرد، زمانە چۆلەکە [بناوچ]
٢٩	ئازاری لەش و گیان	یاسی بەنەوش
٣٠	ئازاری میزڵدان	داری نارجیل
٣١	ئازاری ماسوولکە	گوڵە قاوە
٣٢	ئاسانکردنەوەی میز	داری بی
٣٣	ئاسانکردنەوەی هەناسە	سدر [کینار]
٣٤	ئاڵۆشی	گۆێژ، نێرگز، تـۆڵەکە، قەزوان، بـادام، داری نارجیـل، پستە، داری عەناو
٣٥	ئانسرین	دەستەنەرمە
٣٦	ئاوبەند	قەزوان، ئاقتی [گیابۆگەنە]، گوڵەگەنم [تاڵگ]
٣٧	ئاوی چاو	هەنجیر
٣٨	ئاوساوی	هێرۆ
٣٩	ئاوسانی کیسەیسەفرا [زراو]	گوڵەقاوە
٤٠	ئاوساوە ڕەقەکان	قەزوان
٤١	ئاوسانی قوڕگ	بەرسیلە
٤٢	ئاوسانی قول و قاچ	بابائادەم [هەوێدار]

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٤٣	ئاوسانی دومەڵ	مۆز
٤٤	ئاوی پیاوەتی زیادکردن	هەنجیر
٤٥	ئاوی لووت	ترشە سماق، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، داری بەهێ
٤٦	ئاوڵە	لیمۆی شیرین، سێو، سدر [کینار]
٤٧	ئاڵامەت	لیمۆی شیرین، پرتەقاڵ، زەیتوون
٤٨	ئەعساب	پرتەقاڵ، گیاخۆرە، هەمیشەبەهار، هەمیشەبەهاری کێوی
٤٩	ئەکزیما	هەنار
٥٠	ئەلۆمین	مۆز
٥١	ئەنفلۆنزا	شمڵی
٥٢	ئیسقای تەپڵی	گوڵە قاوە
٥٣	ئیلتیهابی پێست	داری بی، هەمیشەبەهار
٥٤	ئێسک	پرتەقاڵ، ترێ
٥٥	ئیشتیها	تەرخون، سنەوبەر [کاژ]، خاری مقدەس
٥٦	ئیفلیجی	قەزوان، داری نارجیل، گوڵە بەڕۆنە
٥٧	باداری	یاسی بەنەوشە
٥٨	بالۆکە	لیمۆ، هەنجیر، ئاغالۆجی [عوودی هێندی]
٥٩	باوێشک	دارچینی
٦٠	باوێژەی ناوگەدە	داری بی
٦١	بای ناوسک	قەزوان، داری بەهێ، ئاقتی [گیابۆگەنە]، داری نارجیل
٦٢	برک	حەرشیف [چاوبازە]
٦٣	برسێتی درۆینە	بادام
٦٤	برین پاککردنەوە	شمڵی، گوڵی ماهوور [گادەمە]، قەزوان، هەنجیر، داری عەناو، مەرزەنجووش، خاری موقەدەس، حەرشیف [چاوبازە]، کیسەی کەشیش، هەمیشەبەهاری کێوی، داری زەیتوون، سنجد [سرینچک]، ئاقتی [گیابۆگەنە]، سدر [کینار]، داری بی، داری ئەرخەوان

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٦٥	برینی ناولووت	هەنار
٦٦	برینی بۆگەن	کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، دارچینی، گیا مەڵهەم
٦٧	برینی پووک و دەمر و ددان	عەشەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]
٦٨	برینی ڕیخۆڵە	بادام و مۆرد
٦٩	برینی گەدە	بان، سدر [کینار]، داری نارجیل
٧٠	برینی ناو ڕەحەمر [مناڵدان]	زەیتوون
٧١	برۆ جوانی	داری ئەرخەوان
٧٢	بزواندنی خواردن	یاسی بەنەوش
٧٣	بۆری میز	لیمۆ
٧٤	بۆنی دەمر	سێو، تەرخون، چا، هەنجیر، عوود، داری بەهـێ، دارچینی
٧٥	بۆگەنەکان	شمڵی
٧٦	بۆنی لەش و لار و بۆنخۆشی	تەرخون، تایلە و مەڵهەمر، پستە، قۆخ
٧٧	بۆرییەکانی خوێن	هەمیشەبەهاری کێوی
٧٨	بۆگەنی لەشی مرۆڤ	مۆرد
٧٩	بۆنی بن باخەڵ	مۆرد
٨٠	بۆگەنی گەدە	ترشە سماق، داری بی
٨١	بۆگەنی ترشەڵۆکی گەدە	گێلاس
٨٢	بۆگەنیەکانی سک	گوڵی ماهوور [گادەمە]، داری بی
٨٣	بەری بەری	لیمۆ
٨٤	بەردی کیسەی زراو	حەرشیف [چاوبازە]، زەیتوون
٨٥	بەردی میزەڵدان	گێلاس
٨٦	بەربوونی خوێنی لووت	حەرشیف [چاوبازە]
٨٧	بەربوونی دەنگ	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٨٨	بەربەستی خوێن	مۆز، هەنجیر، داری بی
٨٩	بەربـوونی ئـاوی لـووت و	سنجد [سرینچک]، گوڵە قاوە

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
	هەناسە	
٩٠	بەردی گورچیلە	لیمۆ، سێو، سنەوبەر [کاژ] سنەوبەر [کاژ]، قەزوان، بادام، هەڵووژە، گوێزە مازەنی، زەیتوون گێلاس، داری ئەرخەوان
٩١	بەرگری لەش	هەنجیر
٩٢	بەرگری لە سپیبوونەوە	مۆرد
٩٣	بەرگری لە سووربوونەوە	گوێژە گەورە
٩٤	بەرگری لە ڕەوانی	گۆێز
٩٥	بەرنگاری ژار	دارچینی
٩٦	بەرگری لە قەڵەوی	گێلاس
٩٧	بەڵغەم و بەڵغەمی ناو گەدە	لیمۆی شیرین، شملی، هەنجیر، گوڵاڵەسووره [گوڵە خەندەران]، داری نارجیل، زەیتوون، داری بی، دارچینی
٩٨	بەڵەکی	سنجد [سرینچک]
٩٩	بەهێزبوونی جینسی	شملی
١٠٠	بەهێزبوونی دەم و ددان و ئێسک	چا، هەنجیر، پستە
١٠١	بەهێزی دڵ و جگەر	ترێ، سنەوبەر [کاژ]، گۆێز، عوود، داری بی، تەمر هێندی، دارچینی
١٠٢	بەهێزی دەمارەکان و مێشک	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]، حەرشیف [چاوبازە]، داری بەهێ، هەنار، دارچینی
١٠٣	بەهێزی ڕەحەم [مناڵدان]	شملی
١٠٤	بەهێزی گەدە	شملی، سدر [کینار]، مۆرد، زەیتوون، دارچینی
١٠٥	بەهێزی مووی سەر	شملی، تایلە و مەڵهەم، سدر [کینار]
١٠٦	بەهێزکردن	داری بەهێ، مۆرد
١٠٧	بینایی چاو	شملی
١٠٨	بیر و هۆش	هەنجیر

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
١٠٩	بێخەوی	تەرخون، بادام، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]، گوڵاڵەسوورە [گوڵە خەندەران]، هەمیشەبەهار، داری بی
١١٠	بێهێزی و بێهێزی جینسی	لیمۆی شیرین، زمانە چۆلەکە [بناوچ]
١١١	بێ هەستی	داری نارجیل، دارچینی
١١٢	بڵاوکردنەوەی گرێ مەمک	داری بی
١١٣	پاککردنەوەی ئاو	لیمۆ
١١٤	پاککردنەوەی برین	داری سەروو
١١٥	پاککردنەوەی جگەر	داری بی
١١٦	پاککردنەوەی خوێن	شەملی، شنگ، هەمیشەبەهار، داری عەناو، داری نارجیل، داری بی، خورما، هەنار
١١٧	پاککردنەوەی ڕەحم [مناڵدان]	بەریسلە، فاوانیا
١١٨	پاککردنەوەی سنگ و بەڵغەم	گوڵەڕۆنە، گوێز
١١٩	پاککردنەوەی قوڕگ و بەڵغەم	دارچینی
١٢٠	پاککردنەوەی گەدە و ڕیخۆڵە	هەنار، داری ئەرخەوان
١٢١	پاککەرەوە	بان
١٢٢	پاککردنەوەی میز	هەرمێ گوڵاوی، داری بی
١٢٣	پەرکەم	فاوانیا
١٢٤	پەنجە	هێرۆ
١٢٥	پەڵە و لەکەی دەموچاو	توێسی، بادام
١٢٦	پەڵەی سوور و سپێنەی چاو	بابائادەم [هەوێدار]، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]، ئاقاقیا
١٢٧	پووک و دەم و ددان	گوێز، هێرۆ، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، بادام، هەنجیر، ترشە سماق، زەیتوون
١٢٨	پێچی ناوسک	بادام
١٢٩	پێستی سەر	سنجد [سرینچک]
١٣٠	پێست	لیمۆ، هەمیشەبەهار، سنجد [سرینچک]، سنەوبەر [کاژ]، ئاقتی [گیابۆگەنە]، سدر [کینار]، مۆرد، هەنار

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
۱۳۱	پێستی لەش نەرمکردن	ترێ
۱۳۲	پاراستنی لەش و لار	بەرسیلە
۱۳۳	پاشەڕۆکی ڕیخۆڵە و پاک-کردنەوەی	قەزوان هەنجیر
۱۳۴	پاککردنەوەی بۆری میز	قەزوان
۱۳۵	پـلەی گەرمـی لەش و بەرز کردنەوە	زمانە چۆلەکە [بناوچ]
۱۳۶	پەلەی دڵ	پستە، داری بی
۱۳۷	پەڵەی پێست	زەیتوون
۱۳۸	پژمە	دارچینی
۱۳۹	تاعوون	لیمۆ، گوڵە بەڕۆنە، عەناو
۱۴۰	تاڵی قورگ و دەم	گوڵە بەڕۆنە، پیچکە
۱۴۱	تام بۆنی دەم	ئاغالۆجی [عوودی هێندی]
۱۴۲	تاولەرز	هێرۆ، داری بەهن، زمانە چۆلەکە [بنـاوچ]، هەڵـووژە، سدر [کینار]
۱۴۳	ترشەڵۆکی گەدە	خاری موقەدەس، پیچکە
۱۴۴	ترشی خوێن	گێلاس
۱۴۵	ترشەڵۆک	لیمۆی شیرین
۱۴۶	ترەکینی پێست	هەنجیر
۱۴۷	ترەکینی قاچ و دەست	ئاقاقیا، داری بی
۱۴۸	ترەکینی لێو	قەزوان
۱۴۹	تکەی لووت	قۆخ، زەیتوون
۱۵۰	تەمی سەرچاو	بەلسان
۱۵۱	تەڕەشۆحی زراو	کەنگر
۱۵۲	تەڕەشۆحی ژنان	لیمۆی شیرین، بەلسان، پستە، زەیتوون
۱۵۳	تەڕەشۆحی غودە	سێو

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
١٥٤	تەڕەشۆحی کەمر ڕەنگی ژنان	ترشە سماق
١٥٥	تەنگە نەفەسی	لیمۆ شیرین، هێرۆ، چنار، بادام، مۆرد، گوڵە قاوە
١٥٦	تواندنەوەی بەزی چەوری گورچیلە	گوڵە قاوە، داری ئەرخەوان
١٥٧	تواندنەوەی بەڵغەمر	مۆرد
١٥٨	تۆوی پیاوەتی	داری بەهەن
١٥٩	تووره‌کەی سەفرا [زراو]	هەمیشەبەهار
١٦٠	تینوویەتی	قەیسی، داری بەهەن، هەرمێ گوڵاوی، هەنجیر، چا، پستە، سدر [کینار]
١٦١	جروجانەوەری ناوماڵ	زەیتوون
١٦٢	جگەر	لیمۆ، سێو، شملّی، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، گوڵەگەنم [تاڵگ]، هەمیشەبەهار، گوڵە بەڕۆن، داری زیرەفۆن، قەزوان، بادام، سنەوبەر [کاژ]، داری عەناو، فاوانیا، بان، پستە، شەربین [داری قەتران]، داری نارجیل، زەیتوون
١٦٣	جگەر گەرمی	هەنار
١٦٤	جنین	بادام
١٦٥	جموجووڵی خوێن	حەرشیف [چاوبازە]
١٦٦	جوانی دەموچاو و ڕواڵەت	لیمۆ، هەرمێ گوڵاوی، قەزوان، ئاقاقیا، سدر [کینار]، داری نارجیل
١٦٧	جوانکردن و جوانی لەش	شملّی، پرتەقاڵ، داری بەهەن، داری نارجیل، جوانەزەوە
١٦٨	جوانی پێست	عەشەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]، تەمر هێندی
١٦٩	جێگە دەمی جروجانەوەر	قەزوان
١٧٠	جێگە دەمی سەگی هار	بادام
١٧١	جوانی قژ	تەپلە گەون
١٧٢	جومگە	سێو، بەلسان، گوڵی ماهوور [گادەمە]، ئاقاقیا، بان،

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
		داری بی، گیای خورە
١٧٣	چاو	لیمۆ شیرین، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، گوڵەگەنم [تاڵگ]، یاسی بەنەوش، داری زیرەفۆن، بادام، ئاقاقیا، مۆرد
١٧٤	چاوئێشە	سێو، گوڵاڵەسوورە [گوڵە خەندەران]، هەمیشەبەهار
١٧٥	چاو جوانکردن	قەیسی، بەلسان
١٧٦	چاو ئاوکردن	بەرسیلە
١٧٧	چرچ و لۆچی دەموچاو	داری بەهێ
١٧٨	چەوری خوێن	شنگ، کەنگر
١٧٩	چڵکی سنگ	قەیتەران
١٨٠	چڵکی گوێچکە	بەرسیلە، ترشە سماق، داری بی
١٨١	چڵکی برین	سنجد [سرینچک]
١٨	حەوانەوە و ئارامی مێشک	چا
١٨٣	حەمامی دەست و پێ	داری قۆخ، داری سەروو
١٨٤	خاڵ و زیپکە	لیمۆی شیرین
١٨٥	خاوکردنەوەی گرژی دەمارەکان	قەزوان
١٨٦	خاڵی گۆشتی سەر پێست	هەنجیر
١٨٧	خەفەت باری	یاسی بەنەوش
١٨٨	خەناق	داری بی
١٨٩	خەوتن	سێو
١٩٠	خواردنی پێست	بان
١٩١	خوروخۆ	حەرشیف [چاوبازە]، داری بی
١٩٢	خۆرکە	مۆرد
١٩٣	خوروخۆی سەر	عەشەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]
١٩٤	خواربوونی دەم	گیاخۆرە

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
١٩٥	خۆش بەختی	شملّی
١٩٦	خوێن	پرتەقاڵ، چا، مۆز
١٩٧	خوێن پاککردنەوە	چا، ترێ
١٩٨	خوێن پیسی	شنگ
١٩٩	خوێن خاوکردنەوە	لیمۆ
٢٠٠	خوێن دابەزین	هاڵەکۆک، هەڵووژە
٢٠١	خوێنبەربوون	خاری موقەدەس، حەرشیف [چاوبازە]، هەمیشەبەهار، داری بەهێ، داری موغیلان، ئاقاقیا، زمانە چۆلەکە [بناوچ]، گوێز، فاوانیا، سدر [کینار]، مۆرد، داری بی، داری ئەرخەوان
٢٠٢	خوێنی زیادەی ڕەحەم [منداڵدان]ی ژنان	کیسەی کشیش [تووەرەکەشوانە]، مۆرد
٢٠٣	خوێن ڕەوانی	داری بی
٢٠٤	خوێنبەربوون سییەکان	بادام، مۆرد
٢٠٥	خوێنبەربوون گەدە و مێشک	تەپڵە گەون، ترشی سماق، پیچکە
٢٠٦	خوێنی عادەی ژنان ڕێکخستن	قەزوان
٢٠٧	خوێنبەربوون مانگانە و ژنانە	ئاقاقیا، زەیتوون
٢٠٨	خوێنبەربوون نانەوە	ترشە سماق
٢٠٩	خوێنی لووت	کیسەی کەشیش، بان
٢١٠	خستنە کاری کۆئەندامی تەناسولی	خورما
٢١١	خەستبوونەوەی خوێن	لیمۆ، لیمۆ شیرین
٢١٢	خوێن بەربوونی پووک	سنەوبەر [کاژ]
٢١٣	خوێن وەستاوی ناو میزەڵدان	سنجد [سرینچک]
٢١٤	خۆڵەمێش مووی سەر بەهێز دەکات	داری نارجیل

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٢١٥	دابەزاندنی سەفاش	داری عەناو
٢١٦	دابەزاندنی پلەی گەرما	یاسی بەنەوش
٢١٧	دابەزاندنی فشاری خوێن	زەیتوون
٢١٨	داچڵەکین	دارچینی
٢١٩	دامراندنەوەی کڵۆی دەروون	چا
٢٢٠	دامرکاندنی جینسی	تەمر هێندی
٢٢١	ددان سپیکردنەوە	داری نارجیل، داری بی
٢٢٢	دژی ژەهر	پستە
٢٢٣	دژی بۆگەنیەکانی زیندوو	شەربین [داری قەتران]
٢٢٤	دڵ	سێو، داری بی، مۆرد
٢٢٥	دڵەکوتێ، دڵەتەپێ	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، داری زەیتوون، چا، گوڵە قاوە، داری بی
٢٢٦	دڵ بەیەکدا هاتن	سێو، دارچینی
٢٢٧	دڵ فەرەحی	عوود
٢٢٨	دروستبوونی کێشەکانی (عادە)	شمڵی
٢٢٩	دەرچوونی پاشەڕۆ	هەرمێ گوڵاوی
٢٣٠	دەرهاتنی کۆم	ئاقاقیا
٢٣١	دەردە ڕێوی	زەیتوون، توێسی
٢٣٢	دەردی پشت	قەزوان
٢٣٣	دەردەکانی ناوەوە	تەپڵە گەون
٢٣٤	مێشک کردن	پستە
٢٣٥	دەردە کۆپان	گوڵە قاوە
٢٣٦	دەردە باریکە	داری بی
٢٣٧	دەست و پەنجە نەرمکردن	لیمۆ
٢٣٨	دەرمانی دەرەکی	هێرۆ
٢٣٩	دەردی کەمەر	شەربین [داری قەتران]

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٢٤٠	دروون و دەروون سافی	خاری موقەدەس، حەرشیف [چاوبازە]، هێرۆ، داری زیرەفۆن، سنجد [سرینچک]، سنەوبەر [کاژ]، داری بی، هەنار
٢٤١	مێشک	یاسی بەنەوش، سنجد [سرینچک]، بەلسان
٢٤٢	دەمر وشکی	بەرسیله
٢٤٣	دەمارەکان	لیمۆ، سێو، هەمیشەبەهاری کێوی، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، عوود، قەزوان، بادام، هەڵووژە
٢٤٤	دەمر و ددان	سێو، هێرۆ، گوڵاڵەسووره [گوڵە خەندەران]، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، سنەوبەر [کاژ]، هەنار
٢٤٥	دەنگگیران	تەپڵە گەون، بادام
٢٤٦	دەرگابوونی برین	سدر [کینار]، تەمر هێندی
٢٤٧	دومەڵ گەیاندن	داری عەناو
٢٤٨	دومەڵ	لیمۆ، خاری موقەدەس، هێرۆ، هەمیشەبەهار، ئاقاقیا، بان
٢٤٩	ڕاماڵینی ژاراوی لەش	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٢٥٠	ڕێڕەوی میز	چا
٢٥١	ڕژانی خوێن	هەمیشەبەهاری کێوی
٢٥٢	ڕشانەوە	بەرسیله، حەرشیف [چاوبازە]، گوڵە بەڕۆن، داری بەهێ، گوێز، بان، پستە، ترش سماق پیچکە
٢٥٣	ڕشک و ئەسپێ	بادام
٢٥٤	ڕەبۆ	شمڵی، چنار، زەیتوون
٢٥٥	ڕەقبوونی خوێنبەرەکان	بان، گێلاس
٢٥٦	ڕەحەمر [مناڵدان]ی ژنان	داری بەهێ، ئاقاقیا، ئاقتی [گیابۆگەنە]، داری بی
٢٥٧	ڕەحەمر [منالدان]ی گیراو	فاوانیا
٢٥٨	ڕەگ تاژوی بەدەن	زمانە چۆلەکە [بناوچ]
٢٥٩	ڕەنگ و ڕوخسار	ترێ، چا

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٢٦٠	ڕەوانی	سێو، گوڵە بەڕۆنە، عەشەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]، زمانە چۆلەکە [بناوچ]، هەڵووژە، گوێز، پستە، ترشە سماق، خورما، گێلاس، ئاقتی [گیابۆگەنە]
٢٦١	ڕەوانی خوێن	زمانە چۆلەکە [بناوچ]، گێلاس
٢٦٢	ڕەوانکردن	بادام
٢٦٣	ڕەوانی کیمیاوی	بادام
٢٦٤	ڕوخسار و دەموچاو	گوڵەبەڕۆژە
٢٦٥	ڕۆماتیزم	بابائادەم [هەوێدار]، کەنگر، لیمۆ، لیمۆی شیرین، یاسی بەنەوش، گوڵە بەڕۆنە، هەرمێ گوڵاوی، سنەوبەر [کاژ]، زمانە چۆلەکە [بناوچ]، هەڵووژە، فاوانیا، ئاقتی [گیابۆگەنە]، گوڵە قاوە، داری بی، گێلاس
٢٦٦	ڕووتانەوەی موو	تەپڵە گەون
٢٦٧	ڕووانی موو	سنجد [سرینچک]
٢٦٨	ڕووگەشی	پرتەقاڵ
٢٦٩	ڕێڕەوی میز	سێو، هێرۆ
٢٧٠	ڕیش و دەموچاو	زەیتوون
٢٧١	ڕیخۆڵە	پرتەقاڵ، سێو، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]، هەمیشەبەهار، هەمیشەبەهاری کێوی، داری بەهێ، داری بەرسیلە، بادام، هەنجیر، گوڵی ماهوور [گادەمە]، سنەوبەر [کاژ]، مۆز، پستە، گوڵە قاوە، خورما، هەنار، گێلاس، تەمر هێندی
٢٧٢	ڕێکخستنی عادە	هەمیشەبەهاری کێوی
٢٧٣	ڕێکخستنی خوێن	سنجد [سرینچک]، داری بی
٢٧٤	ڕێکخستنی ئیشی گەدە	سدر [کینار]
٢٧٥	زبری گەدە	پستە
٢٧٦	زەرداوی دوای مانگانەی	شنگ، حەرشیف [چاوبازە]، فاوانیا، پستە، داری بی

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
	ئافرەت	
٢٧٧	زۆرکردنی عارەق	گوڵە بەڕۆنە، سنەوبەر [کاژ]
٢٧٨	زولاڵی هەنگ	دارچینی
٢٧٩	زمانگرتن	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]
٢٨٠	زیادبوونی تۆوی پیاوەتی	زەیتوون
٢٨١	زیـــادبوونی شـــەهوەت و هێزی پیاوەتی	بادام، داری نارجیل، داری بی
٢٨٢	زیادبوونی شیری ژنان	شمڵی، ترێ، گوڵە بەڕۆنە
٢٨٣	زیادبوونی موو	هەنجیر، پستە
٢٨٤	زیادبوونی میز	گـوڵەگەنم [تاڵـگ]، هەمیشـەبەهاری کێـوی، گـوڵە بەڕۆنە، گوڵی ماهوور [گادەمە]، داری نارجیل
٢٨٥	زیادکردنی ئارەزووی خواردن	داری بی
٢٨٦	زیادکردنی عادەی ئافرەت	زەیتوون
٢٨٧	زیادکردنی کالسیۆم	پرتەقاڵ
٢٨٨	زیادەخوێنی ژنان	سنەوبەر [کاژ]
٢٨٩	زیادە گۆشتی کۆرک و مێشک	لیمۆشیرین
٢٩٠	زەوەزیک	گوێز، بەرسیلە، لیمۆ، بادام، ئاقاقیا، بـان، زەیتـوون، داری بی، هەنار، تەمر هێندی
٢٩١	زیرەکی	پستە، داری نارجیل، زەیتوون
٢٩٢	ژارخواردوو	شمڵی، خاری موقەدەس
٢٩٣	ژانەسەر	شـــمڵی، هێــرۆ، کـالیپتۆس [قەڵەمتـــووس]، ســـنجد [سرینچک]، قۆخ، قەزوان، چا، گۆێژ، شـەربین [داری قەتران]، داری بی، لیمۆی شیرین
٢٩٤	ژار	گوڵە بەڕۆنە، سـنجد [سرینچـک]، بەلسـان، هەنجیـر، خورما، سێو
٢٩٥	ژانی کەلەکە	سنەوبەر [کاژ]

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٢٩٦	ژەهری مار و دووپشک	داری لیمۆ، شیرین بەیان
٢٩٧	ژانە سک	لیمۆ شیرین
٢٩٨	ژانی ڕەحەم [مناڵدان] گەرم	داری بی
٢٩٩	سپڵ	قەزوان، بادام، بان، پستە
٣٠٠	سپیکردنەوە	داری زیرەفۆن، زەیتوون
٣٠١	سربوونی ئیفلیجی جگەر	بەرسیلە
٣٠٢	سستی هاتوچووی خوێن	داری وەن، زیرەفۆن
٣٠٣	سفلیس	لیمۆی شیرین
٣٠٤	سنگگیران	شـملی، پرتەقـاڵ، گوڵاڵەسـوورە [گـوڵە خەنـدەران]، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، داری زیرەفۆن، داری بەهێ، ئاغالۆجی [عوودی هێندی]، بەلسان، بادام، هەنجیر، گوڵی ماهوور [گادەمە]، مۆز، فاوانیا، شـەربین [داری قەتران]، سدر [کینار]، مۆرد، زەیتوون
٣٠٥	ساردی ڕەحەم [منداڵدان]	بەلسان
٣٠٦	سەر	هێرۆ، داری بەهێ
٣٠٧	سەرگێژی	گوڵە بەڕۆنە، پرتەقاڵ، حەرشیف [چاوبازە]، قەزوان
٣٠٨	سەرئێشە	هاڵەکۆک، لیمۆ، داری بەهێ
٣٠٩	سەرئێشەی منداڵ پەیدابوون	سبری زەرد [تاڵیشاری]
٣١٠	سەرمابردە	شـــملی، پرتەقـــاڵ، هەمیشـــەبەهار، گـــوڵە بەڕۆنە، کـالیپتۆس [قەڵەمتـووس]، گـوڵی مـاهوور [گـادەمە]، حەرشیف [چاوبازە]
٣١١	سەرەتان [شێرپەنجە]	داری بی
٣١٢	سەفرا [زراو]	بەرسیلە، پرتەقاڵ، هەمیشەبەهار، گـوڵە بەڕۆنە، داری بەهێ، بادام، گۆگجە، گوێژ، سدر [کینار]، گوڵە قاوە، ترشی سماق، زەیتوون، داری بی، گێلاس، تەمر
٣١٣	سکچوون	گوڵاڵەسوورە [گـوڵە خەنـدەران]، داری بەهـێ، گـوڵی

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
		ماهوور [گادەمە]، هەنجیر
٣١٤	سکچوونی خوێناوی	هەمیشەبەهاری کێوی، یاسی بەنەوش
٣١٥	سەودایی	داری نارجیل، تەمر هێندی
٣١٦	سوورێژە	لیمۆ شیرین، سێو، داری عەناو
٣١٧	وتانەوەسو	لیمۆ شیرین، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، داری زیرەفۆن، داری بەهێ، بادام، مۆرد، قەیتەران
٣١٨	سووتاوی	هەمیشـــەبەهار، کـــالیپتۆس [قەڵەمتـــووس]، داری زیرەفۆن، گوڵی ماهوور [گادەمە]، مۆز، ئاقاقیا، ئاقتی [گیابۆگەنە]، زەیتوون، داری بی
٣١٩	سێبەرۆ	داری بی
٣٢٠	ســووربوونەوەی ڕیخــۆڵە و گورچیلە	شنگ
٣٢١	سی	لیمۆ شیرین، سێو، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، قەزوان، بان
٣٢٢	سیل	لیمۆ، داری بەهێ، داری سەروو، گۆێز، داری بی
٣٢٣	سیاتیک	سنەوبەر [کاژ]، داری بی
٣٢٤	شکست	سدر [کینار]
٣٢٥	شکستی نینۆک	ئاقاقیا
٣٢٦	شەکرە	شمڵی، بابائادەمر [هەوێدار]، پرتەقاڵ، لیمۆی شـیرین، گۆێز، خورما
٣٢٧	شەلەل	گوێز، گوڵە قاوە
٣٢٨	شەلەلی مێشک	سبری زەرد [تاڵیشاری]
٣٢٩	شەوکوێری	قەیسی، قەزوان، هەڵووژە، سبری زەرد [تاڵیشاری]
٣٣٠	شۆرە (کرێش)	زەیتوون
٣٣١	شۆردنی دەمر و ددان	گوێز، داری زیرەفۆن
٣٣٢	شێتی	داری نارجیل

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٣٣٣	شێرپەنجە	گوڵە بەڕۆنە، قەزوان، خورما، گیامەڵهەم
٣٣٤	شلّی دەموچاو	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٣٣٥	عرق النساء	لیمۆی شیرین، بەلسان
٣٣٦	عـادەی شـەهری [سـووڕی مانگانە]	یاسی بەنەوش
٣٣٧	عارەقیهاوەر	گوڵی ماهوور [گادەمە]
٣٣٨	غودە	سنەوبەر [کاژ]
٣٣٩	فراوانی تۆڕی هەناسە	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٣٤٠	فرمێسک	مۆرد
٣٤١	فشاری خوێن	هەرمێ گوڵاوی، تەمر هێندی، داری موغیلان
٣٤٢	قەسەبات	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٣٤٣	قنچکەسڵاو	زەیتوون
٣٤٤	قەبز کردن	ترشی سماق
٣٤٥	قەبزی	شملّی، شـنگ، حەرشـیف [چاوبـازە]، هەنجیـر، سـدر [کینار]
٣٤٦	قەفەزی سنگ	دەستەنەرمە
٣٤٧	قەڵەوبوون	شملّی، چنار، قەزوان، بادام
٣٤٨	قەڵەوی	بەرسیلە، مۆز، سدر [کینار]، داری نارجیل
٣٤٩	قورحە	بان، ئاغالۆجی [عوودی هێندی]
٣٥٠	قورسی گەدە و سەرلەش	لیمۆ، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، پرتەقاڵ
٣٥١	قوڕگ	شملّی، هێرۆ، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، دەستەنەرمە، گوڵاڵەسـووره [گـوڵە خەنـدەران]، کـالیپتۆس [قەڵەمتـووس]، بـادام، هەنجیـر، گـوڵی مـاهوور [گادەمە]، مۆرد، ترشی سماق
٣٥٢	قوڕگ ئێشە و هاتنەوە یەک	بەرسیلە، لیمۆ، لیمۆی شیرین
٣٥٣	قۆڵۆن	داری سەروو

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٣٥٤	کەچەڵی	سێو، سنجد [سرینچک]
٣٥٥	کردنەوەی دومەڵی کرۆکدار	هەنجیر
٣٥٦	کرمکوژە	شنگ، سێو، قەزوان، سنەوبەر [کاژ]، مۆز، سدر [کینار]، مۆرد، داری نارجیل، پیچکە
٣٥٧	کرمی تۆو کوولەکە	هاڵەکۆک
٣٥٨	کرمی دیان	زەیتوون
٣٥٩	کرمی تۆو کوولەکەیی	هەنار
٣٦٠	کرمی ڕیخۆڵە	گوێز، خاری موقەدەس (دڕکە پیرۆزە)، گوڵە بەڕۆنە
٣٦١	کرمی ناوسک	سنجد [سرینچک]
٣٦٢	کرمی ناوگەدە	گوێز، داری بەهەن، قۆخ، گۆگجە (هەڵووژە)، گیای خۆرە، خورما
٣٦٣	کزانەوەی ژنان	سنەوبەر [کاژ]
٣٦٤	کەمرخەوی	داری زیرەفۆن
٣٦٥	کۆئەندامی لەش	یاسی بەنەوش
٣٦٦	کولاندن	هەنجیر، چا، داری نارجیل
٣٦٧	کۆکە	شملی، گوڵەگەنم [تاڵگ]، شەربین [داری قەتران]، مۆرد، دارچینی
٣٦٨	کۆکەڕەشە	سێو، دەستەنەرمە، هەمیشەبەهار، هەمیشەبەهاری کێوی، بادام و هەنجیر، سنەوبەر [کاژ]، مۆز، پستە
٣٦٩	کۆلسترۆڵ	کەنگر
٣٧٠	کۆڵنج	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]، سێو، حەرشیف [چاوبازە]، قەزوان، مۆز
٣٧١	کەمەر	قەزوان
٣٧٢	کەمرخوێنی	شملی، گوڵە بەڕۆنە، گۆگجە، سنەوبەر [کاژ]، هەڵووژە، گوێژ، خورما

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٣٧٣	کەمکردنەوەی ئازار	داری بەهاری
٣٧٤	گرانەتا	لیمۆ، هێرۆ، گوڵە بەڕۆنە، داری بی
٣٧٥	گرێ	پرتەقاڵ
٣٧٦	گرژی دەمار	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، هەمیشەبەهار
٣٧٧	گرژبوونی ماسوولکە	هاڵەکۆک، گوڵە بەڕۆنە، گۆیژ
٣٧٨	گرفت	سێو
٣٧٩	گریپ	داری بی
٣٨٠	گەرماوی دەست و پێ	کیسەی کەشیش [تووڕەکەشوانە]
٣٨١	گەرمی خوێن دابەزین	بەرسیلە
٣٨٢	گەدە	شملّی، تەپڵە گەون، پرتەقاڵ، سێو، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، خاری موقەدەس، حەرشیف [چاوبازە]، یاسی بەنەوش، هێرۆ، گوڵاڵەسوورە [گوڵە خەندەران]، داری زیرەفۆن، سنجد [سرینچک]، داری بەهێ، عوود، ئاغالۆجی [عوودی هێندی]، بەلسان، هەنجیر، چا، داری عەناو، هەڵووژە، گۆیژ
٣٨٣	گەڕی	سێو
٣٨٤	گەشکە	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]، گوڵە بەڕۆنە
٣٨٥	گەشەکردنی خوێن	سنەوبەر [کاژ]
٣٨٦	گورچیلە	کەنگر، لیمۆی شیرین، شملّی، مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە] ، هێرۆ، هەرمێ گوڵاوی، بەلسان، داری عەناو، داری بی، گێلاس
٣٨٧	گۆشتەوزوونی برین	هەمیشەبەهار، داری زیرەفۆن، زەیتوون
٣٨٨	گولی	تەمر هێندی
٣٨٩	گێژبوون	زەیتوون
٣٩٠	گوێچکەی قورس و چڵکن	تەپڵە گەون، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، سنجد [سرینچک]، داری بەهێ، قۆخ، قەزوان، داری چینی

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٣٩١	لابردنی کرم	گوێز، داری نارجیل
٣٩٢	لابردنی خاڵ و زیپکە	شمڵی، ترێ، لیمۆ، گوڵە بەڕۆنە، هەنجیر، پستە، گوڵە قاوە، سدر [کینار]، گێلاس
٣٩٣	لاوازی جینسی	شمڵی، تەرخون، گوێز، قەزوان، هەنار، دارچینی
٩٣٤	لاوازی مێشک و دەمارەکانی مێشک	هاڵەکۆک
٣٩٥	لاوازی گەدە	پستە
٣٩٦	لاوازی گورچیلە	گوڵەگەنم [تاڵگ]
٣٩٧	لاوازی مناڵ	سنەوبەر [کاژ]
٣٩٨	لاوازی نینۆک	لیمۆ
٣٩٩	لەرزوتا	بەرسیلە، دڕکە پیرۆزە، حەرشیف [چاوبازە]، یاسی بەنەوش، هەمیشەبەهاری کێوی، گوڵە بەڕۆنە، چا، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، هەڵووژە، زەیتوون، داری بی
٤٠٠	لەش گەرمی	سێو
٤٠١	لەناو بردنی مێرووله	خۆڵەمێش
٤٠٢	لەوزەتەین	شمڵی، گوێز
٤٠٣	لێدانی دڵ	گوڵی ماهوور [گادەمە]، گوێز
٤٠٤	لێڵی و کەمرهێزی چاو	سبری زەرد [تاڵیشاری]
٤٠٥	لەرزۆکی	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]
٤٠٦	لەجێچوونی جومگەکان	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٤٠٧	لەبارچوونی مناڵ	ئەزگیل (گۆیژە مازەنی)
٧٠٨	لابردنی زەرووی قورگ	داری بی
٤٠٩	مارانگاز	زمانە چۆلەکە [بناوچ]
٤١٠	مایەسیری	شمڵی، گوێز، بەرسیلە، خاری موقەدەس، داری بەهێ، داری سەروو، گوڵی ماهوور [گادەمە]، ماسینی ڕیخۆڵە قەزوان، ئاقتی [گیابۆگەنە]، مۆرد، ترشە

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
		سماق، داری نارجیل، تەمر هێندی
٤١١	ماسیوەکانی چاو	دەستەنەرمە
٤١٢	ماسینەکانی بەدەن و دەم و ددان	قەزوان، خورما، هەنار، گیامەڵهەم
٤١٣	ماراندنی دەماری ددان	هەنجیر
٤١٤	مەراق و ڕاڕایی	دارچینی
٤١٥	میزەچرکە	سێو، کالیپتۆس [قەڵەمتووس]، سنەوبەر [کاژ]، شەربین [داری قەتران]، گۆێژ، قەیتەران
٤١٦	میز پاککردنەوە	داری زیرەفۆن
٤١٧	میز بەربوون	لیمۆ، داری بەهێ، هەرمێ گوڵاوی، بادام، سنەوبەر [کاژ]، داری عەناو، هەڵووژە
٤١٨	مێخەکە	هەمیشەبەهار
٤١٩	مێشک	سێو، داری بەهێ
٤٢٠	مێوی جگەر	گوڵە قاوە
٤٢١	موللەین	گوێز، داری بی
٤٢٢	ماسینی سپڵ	هەنجیر
٤٢٣	ماسوولکەکان	بەرسیلە، سێو، حەرشیف [چاوبازە]، هەرمێ گوڵاوی
٤٢٤	ماسیوەکان و ماسیوی جگەر	حەرشیف [چاوبازە]، داری بەهێ، زیرەفۆن
٤٢٥	منداڵی ناوسک	بەرسیلە، قەیسی
٤٢٦	موو	گوێز، ئاقاقیا
٤٢٧	منداڵان	سنجد [سرینچک]
٤٢٨	مردوو ئەپارێزێت	شەربین [داری قەتران]
٤٢٩	مەمکی ژنان	داری بی
٤٣٠	ناڕێکی لێدانی دڵ	گوێز
٤٣١	ناڕێکی هەرس	داری بی
٤٣٢	ناسازی گەدە	گوڵی ماهوور [گادەمە]

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٤٣٣	نوقرس	عاقرقەرحـا [گـوڵە دەوری]، تەرخـون، بابائـادەم [هەوێـدار]، یاسـی بەنەوش، داری زیرەفـۆن، ئاوانیـا، زمانە چۆلەکە [بناوچ]، هەڵـووژە، ئـاقتی [گیـابۆگەنە]، گوڵە قاوە، داری بی، گێلاس، سبری زەرد [تاڵیشاری]
٤٣٤	نەرمکردنی ڕیخۆڵە و گەدە	زەیتوون، گێلاس
٤٣٥	نەرمکردن	داری بەهێ، گوڵی ماهوور [گادەمە]، فاوانیا
٤٣٦	نەرمکردن سینە	داری بی، سدر [کینار]، گێلاس
٤٣٧	نەرمونیانکردنی ڕیخۆڵە	گەردی هاڕاوەی هێرۆ
٤٣٨	نەرمی ئێسک	قەزوان
٤٣٩	نزگەرە	پستە، دارچینی
٤٤٠	نەرمی نەسیج	هێرۆ
٤٤١	نەزیفی خوێن	هەمیشەبەهاری کێوی
٤٤٢	نەخۆشی پێست	گوێز، لیمۆ، داری عەناو
٤٤٣	نەخۆشی ژنانە	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
٤٤٤	نەخۆشییە گەرمەکان	داری بی
٤٤٥	نەخۆشییە دەروونییەکان	بەلسان، مۆرد
٤٤٦	نەخۆشییەکانی دڵ	کەنگر
٤٤٧	نەخۆشییەکانی ناودەم	مۆرد
٤٤٨	نەخۆشییەکانی میزڵدان	لیمۆ
٤٤٩	نەخۆشییەکانی ناوسک	لیمۆ
٤٥٠	نەخۆشییەکانی سی	لیمۆ
٤٥١	نەهێشتنی زەرداو	گوڵە قاوە
٤٥٢	نەهێشتنی پژمەی زۆر	زەیتوون
٤٥٣	نیگرن	هاڵەکۆک
٤٥٤	وەرەمی میزڵدان	بابائادەم [هەوێدار]
٤٥٥	وەرەمی ڕیخۆڵە	سێو

ریز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
۴۵۶	وەستانی خوێنی سکچوون	گوڵە قاوە، هەنار
۴۵۷	وەستانی سکچوون	گۆیژە مازەنی، سدر [کینار]
۴۵۸	وەستانی ڕشانەوە	سنجد [سرینچک]
۴۵۹	وزە بۆ خڕۆکەی سپی	سنەوبەر [کاژ]
۴۶۰	وزەی لەش	شـملی، داری زیرەفـۆن، داری چینـی، مەرزەنجـۆش [جاترەتاڵە] ، پستە
۴۶۱	وەسوەسە	پستە
۴۶۲	هاژەی گوێ	بادام، مان
۴۶۳	هەرس	تەرخــون، پرتەقــاڵ، لیمــۆ، خــاری مــوقەدەس، هەمیشەبەهاری کێوی، داری بەهـێ، هەرمـێ گـوڵاوی، بەلسان، قەزوان، هەنجیر، چا، هەڵووژە، تەمر هێندی
۴۶۴	هەڵاوسان	داری زیرەفۆن، بان، ترشی سماق
۴۶۵	هەڵاوسانی سک	داری بەهێ
۴۶۶	هەڵامەت	لیمـۆ، سـێو، مەرزەنجـۆش [جاترەتـاڵە] ، حەرشـیف [چاوبـازە]، گـوڵەگەنم [تاڵـگ]، گـوڵە بەڕۆنە، داری زیرەفۆن، گوڵی ماهوور [گادەمە]، هەنار، داری چینی
۴۶۷	هەڵچوون	مەرزەنجۆش [جاترەتاڵە]
۴۶۸	هەناسە	مەرزەنجۆش [جاترەتـاڵە] ، کـالیپتۆس [قەڵەمتـووس]، گوڵی ماهوور [گادەمە]، داری چینی
۴۶۹	هەوا و پێچی ناوگەدە	پستە
۴۷۰	هەوای ناوسک	تەرخون، یاسی بەنەوش، عوود
۴۷۱	هەڵزرانی ناودەم و ددان	بەرسیلە
۴۷۲	هێزی بینایی	ئاقاقیا
۴۷۳	هێزی پیاوەتی	گوێز، گوڵە بەڕۆنە، هەرمێ گـوڵاوی، قەزوان، عەشـەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]، خورما، داری چینی
۴۷۴	هێزی خواردن	بادام

ڕیز	ناوی نەخۆشی	چارەسەرییەکان
٤٧٥	هێزی گەدە	گوڵە بەڕۆنە
٤٧٦	هێزی لەشی مرۆڤ	شمڵی، عوود
٤٧٧	هێزی مێشک	بادام، گێلاس
٤٧٨	هێزی لەبەر کردن	هەنجیر
٤٧٩	هێزی مژین	هەنجیر
٤٨٠	هێمنی لەش	زەیتوون
٤٨١	هیلاکی مێشک	داری بی
٤٨٢	یەرقان [زەردۆیی]	شنگ

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
١	ئاقاقیا	خوێنبەربوون، جوانی ڕواڵەت، ڕەشکردنی مووی سەر، ترەکینی قاچ و دەست، دومەڵ، زیپکە، ئازاری دووپشک، سووتاوی بڵقەکانی، ئازاری جومگەکان، هەڵپشکوتووی ناودەم، چاو، پەڵەی سووری ناوچاو، هێزی بینایی، شکانی نینۆک، خوێن ڕژانی ژنانە، دەرهاتنی کۆم، ڕەحەم [مناڵدان]
٢	ئـــــاقتی [گیابۆگەنە]	ڕەوانی، میز زۆر کردن، هەڵماسیویی نەسیجەکان، ئاوبەند، پێست، ڕۆماتیزم، ئازارەکانی قورگ، ئاوسان، سووربوونەوەی برین، گۆشتەوزوونی برین، کلۆری ددان، بای سوور و ئاوسانی چاو، ڕەحەم [مناڵدان]ی ژنان، هەڵوەرینی موو، موو ڕەشکردن، سووتاوی، نوقرەس، مایەسیری، وەستانی ڕەوانی، بەرگری سووربوونەوە، ئیلتهابی دوازدە گرێ، بەردی ناو گورچیلە و میزڵدان، لەبار چوونی منداڵ
٣	ئەکلیلی کێوی (گوڵە قاوە)	ڕۆماتیزم، نوقرس، لاوازی گشتی، تەنگە نەفەسی، دڵە کوتێ، توانەوەی بەز و چەوری جگەر، ڕیخۆڵە، ئازاری ماسوولکە، سەفرا [زراو] ، گرانەتا، بەربوونی ئاوی لووت، نەهێشتنی زەرداو، دەردە کوێپان، گێژبوون، ژانەسەری یەکلا، شەلەل، زیادە ئاوی بەدەن، ئاوسانی کیسەی سەفرا [زراو] ، ئیسقای تەپڵی، مێوی جگەر، وەستانی سکچوون
٤	ئەرخەوان	تەنگەنەفەسی، بەردی گورچیلە و میزڵدان، وشککردنی برین، خوێنبەربوون، پاکردنەوەی گەدە، برۆ جوانی
٥	بەرسیلە	تاولەرز، دابەزینی گەرمی خوێن، سەفرا [زراو] ، گەدە، سستی جگەر، دەمر وشکی ماسوولکەکان و گەدە و دوازدەگرێ، ئارەزووی خواردن، منداڵی ناوسک، قورگ هاتنەوە یەک، ڕشانەوە، لووتپژان، زیپکە، هەڵزرانی ناودەم و ددان، پاککردنەوەی ڕەحەم [مناڵدان]، مایەسیری، چڵکی گوێچکە، ئاوسانی قورگ، چاو ئاو کردن، پاراستنی لەش و لار، گەدە، قەڵەوی
٦	بەلسان	نەخۆشی دەروونی، جومگە، عرق النساء، مێشک گێژبوون، چاوجوانی، تەمی سەرچاو، سنگ، گەدە، هەرس، گورچیلە، جگەر، تەڕەشۆحی ژنان، ساردی ڕەحەم [مناڵدان]، میزبەربوون، ژار

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
٧	**بەهێ**	گەدە، چرچ و لۆچی دەموچاو، نەرمکردن، سیل، سنگ، سکچوون، هەڵاوساوی سک، سووربوونەوەی ڕیخۆڵەکان، گەدە، بەهێزی مێشک، جوانی، ڕیخۆڵە، ڕەحەم [مناڵدان]ی ژنان، ڕشانەوە، خوێنبەربوون، سەفرا [زراو]، تینوویەتی، فشاری خوێن، ماسینەکان، بای ناوسک، هەرس، ئاوی لووت، مایەسیری، گوێچکە، کرمی گەدە، بەهێزکردن، ماخۆلیا، سەر ئێشە، جگەر، ئارەزوو کردنی خواردن، بۆنی ناودەم، میزڵدان، ڕشانەوە، دڵ، مێشک، کەمکردنەوەی ئازار، تا، سووتانەوەی دەم و زمان، لەش، تۆوی پیاوەتی
٨	**بادام**	هێزی مێشک، دەمار، چاو، تەنگەنەفەسی، ئازاری گورچیلە، سەفرا [زراو]، جگەر، زیپکە، ڕەوانبوون، سنگ، قوڕگ، خوێنبەربوون سییەکان، پووک، ددان، برینی ڕیخۆڵە، میزڵدان، پێچی ناوسک، زیادبوونی شەهوەت، سووتانەوەی شوێنی میز، قەڵەوبوون، هێزی خواردن، کۆکەڕەشە، گەرمی ناودەم، ئارەزووی ژن کەم دەکاتەوە، بێخەوی، دەنگ نووساوی، ڕیخۆڵەکان، ڕەوانی کیمیاویی، بەردی گورچیلە، ڕواندنەوەی برژانگ و ئەبرۆ، ڕشک و ئەسپێ، ئاڵۆشی، پەڵە و لەکەی دەموچاو، جێگە دەمی سەگی هار، سپڵ، فرێدانی جەنین، هاژەی گوێچکە، برسێتی درۆ
٩	**بان**	پاکەوکەرەی گیراوە دەروونییەکان، شڵی دەموچاو، هەڵپشکوتووەکان، دوومەڵ، گرێ و لک، برینی گەدە، قورحە، خورانی پێست، زیپکە، کەچەڵی، ئازاری ڕۆماتیزم، جومگەکان، ڕەقبوونی دەمارەکان، خوێنبەربوون لووت، هاژە هاژ گوێچکە، ئازاری ددان، جگەر، سپڵ، ئازار، سی، ڕشانەوە
١٠	**پستە**	زیادکردنی هێزی پیاوەتی، ڕەوانبوون، دەباغ کردن، وزە، هێزی شەهوانی، زیرەکی، کۆکەڕەشە، پەلەی دڵ، هاوپێچی ناوگەدە، جگەر، کیسەی زراو، لاوازی، زەردوویی، سپڵ، دژی ژەهر، بەهێزبوونی پووک و دەم و ددان، بۆنخۆش کردن، زبری گەدە، ڕیخۆڵە، ڕشانەوە، نزگەرە، تینوویەتی، کۆم دەرچوون، تەڕەشۆحی ژنانە، ئازاری ڕەحەم [مناڵدان]، ئاڵۆشی، زیادبوونی موو، لاوازی مێشک، نەخۆشی دەروونی یان وەسوەسە
١١	**بابائادەم [هەوێدار]**	ڕۆماتیزم، وەرەمی میزڵدان، شەکرە، ئاوسانی قول و قاچ، پەڵەی سووری ناوچاو، ئازاری ئێسکەکان، ئازاری سەر، ئازاری پشت و قول و قاچ، نوقرس
١٢	**پرتەقاڵ**	گەدە، قوڵی ددان، خوێن، ئاسک، گرێ، سەرگێژبوون، سنگ، قورسی لەش، ئاڵامەت، سەرمابوون، ڕووگەشبوون، جوانی، ڕیخۆڵە، زیاد کردنی کالسیۆم، ئێسک، ئەعساب، شەکرە، لەرزوتا، هەرس، سەفرا [زراو]، گەدە، کرمکوژە، ئازاری دڵ، خوێنبەربوون گەدە، ترشەڵۆکی گەدە، تاڵی دەم، ڕشانەوە، پارێزگاری کرمۆڵی دەم و ددان

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
١٣	**بی**	زەردۆیی، لەرزوتا، ژنانی ڕەحەم [منالّـدان] گەرم، دەروون گەرمی، دەردە باریکە، سـەرخان، دڵەتەپە، پەلەپەلـی دڵ، ژار و ئـازاری مـار و دووپشـک، بەهێزی دڵ، ژانە سەر، گرانەتـا، ئـاوڵە، سـوورێژە، نەخۆشـییە گەرمەکـان، سەفرا [زراو]، بەڵغەم، پاکردنەوەی جـگەر، یەرەقـان ئەسـپەرزە، خەنـاق، ڕەحەم [منالّـدان]ی ژنـان، چلّـک و پیسـی گـوێچکە، بـۆگەنی ڕەحەم [منالّــدان]، پـاکردنەوەی خـوێن، ڕەوانـی، بەربەسـتی خوێنبەربــوون، بلّاوکـردنەوەی گـرێ و لکـی مەمـک، زیـپکەی دەموچـاو، سێبەڕۆ، ئـازاری تەناسولی، بێخەوی، هیلاکی مێشک، پاکردنەوەی ڕێڕەوی میز، ئاسانکردنی میـز و زیـادکردنی، ئـارەزووکردنی خـواردن، نـوقرس، ڕۆمـاتیزم، گریـپ، خوێنبەربـوون، زیـادی هێـزی پیـاوەتی، لابردنـی نـاو بـڕەی سـک، لابردنـی زەرووی قـورگ، ڕێکخسـتنی هـاتووچووی خـوێن، مـولەیینە، نـوقرس، سیاتیک، گورچیلە، میزەڵدان، سیل، سووتاوی، خوروخۆ، ترەکینی دەسـت و پێ، مەمکی ژنان، ئازار، ئیلتهابات، جومگەکان، ناڕێکی هەرس، بـاوبڕەی ناوگەدە، بۆگەنی ناوسک، دان، برین
١٤	**ترێ**	خـوێن پـاکردنەوە، مـولەیین (ڕەوانـی)، قەڵەوبـوون، ڕوخسـار جـوانی، بەهێزبوونی دڵ، ئێسـقان، خـوێن، پێسـتی لەش گەرم دەکـات، گـورچیلە، زیادبوونی شیر
١٥	**تایلە و مەڵهەم**	بۆنخۆشی، بەهێزکردن و درێژبوونی قژ
١٦	**تەمر هێندی**	گولی، سەودایی بەهێزی دڵ، فشـاری خـوێن، ڕیخۆڵەکـان، سـەفرا [زراو]، زیپکە، جوانەزەوە، دامرکانی جینسـی، دەرگـا کردنـی برینـی ڕەق و دومەڵ، ئارەزووکردنەوەی خواردن و هەرسی گەدە، مایەسیری
١٧	**تەپلە گەون**	ماینی ڕیخۆڵە، خوێنبەربوون گەدە، دەردەکانی ناوەوە، گەدە، دەنگگیران، جوانی قژ، رووتانەوە
١٨	**تەپسی**	هەڵـوەرینی مـوو، پەڵە و لەکە، دەردەڕێـوی، گـوێچکەی قـورس، چلّکنی
١٩	**تەرخون**	هەوای ناوسـک، هەرس، گەدە، نـوقرس، نـزگەرە، ئیشـتیها، بـێخەوی، بۆنخۆش، بۆنی دەم، لاوازی هێزی پیاوەتی
٢٠	**چنار**	ڕەبوە، تەنگە نەفەسی، قەڵەوبوون
٢١	**چا**	دامرکانـدنی کـوڵ و کـۆی دەروون، خـوێن پـاککـردنەوە، کـوڵان، گەدە، هەرس، ڕێـڕەوی میـز، حەوانەوە، ئـارامی مێشـک، ژانەسـەر، تینـوویەتی، خوێن، ڕەنگ و ڕوخسار، بۆنی دەم، دڵەتەپە، نەخۆشی دڵ، بەهێزی دیان و ئێسقان، لەرزین

چارەسەرییەکان	گیا و دار	ریز
ئارەزووکردنی خواردن، وزە و جووڵە، هەناسە، بەرەنگاری ژار، مەراق و ڕاڕایی، دڵ تێکچوون، بەهێزی جگەر و گەدە، نزگەرە، داچڵەکین، پاکردنەوەی قوڕگ و بەڵغەم، کۆکە، هەڵامەت، هێزی پیاوەتی، لابردنی ترسنۆکی، برینی بۆگەن، بەهێزی دەمارەکان، بۆنی ناخۆشی دەم، زوڵاڵی دەنگ، نزگەرە، پژمە، باوێشک، ئازاری ماسوولکە، سڕبوون، ئیفلیجی، بێ هەستی، گوێچکە	**دارچینی**	٢٢
گەدە، دەروون ساف، لەرزوتا، قەبزی، زەردوویی، بەردی کیسەی زراو، ماسیوی جگەر، جمروجووڵی خوێن، خوێنبەربوون، بەربوونی خوێنی لووت، برین، سەرمانگانەی خوێنی ژنان، بەهێزی خوێنی ناودەمارەکان، ماسوولکەکانی دڵ، سەرگێژی، هەڵچوونی خوێن، خوروخۆ، ڕشانەوە، گێژی، هەڵامەت، برک، کۆڵنج، سەرمابوون	**حەرشیف [چاوبازە]**	٢٣
نەمی نەسیج، تاو لەرز، گرانەتا، تکەی لووت، تەنگەنەفەسی، کۆکەڕەشە، ژانەسەری دەروونی، دەرمانی دەرەکی، ئازاری سینە، قوڕگ، ئاوساوی دومەڵ، پەنجە، نینۆک، قول و قاچ، گورچیلە، ڕێڕەوی میز، میزەڵدان، گەدە، ئارام بەخش، دەم و ددان	**هێرۆ**	٢٤
لەرزوتا، میزکردن، گەدە، ئیشتیها هێنان، ترشەڵۆکی گەدە، کرمی ڕیخۆڵە، خوێنبەربوون، مایەسیری، برین، دومەڵ، دەروون، ژارخواردوو	**خاری موقەدەس (درکەپیرۆزە)**	٢٥
نەرمکردن، نوقرس، پەڵە، ڕۆماتیزم، پەرکەم، گەدە، زەردویی، سینە، جگەر، میز کردن، خستنە کاری کۆئەندامی تەناسولی، ماسیوەکانی ڕیخۆڵەوگەدەوسنگ، ڕەوانی، ماسیوەکانی دەم و پووک و ددان، شێرپەنجە، ڕیخۆڵە، کەمخوێنی	**فاوانیا**	٢٦
چاو، کەمخەوی، دەروون گەرمی، کۆکە، هەڵامەت، سینەتوندی، دڵەتەپە، سستی، هاتوچووی خوێن، میگرن، نوقرس، ڕۆماتیزم، میز پاککردنەوە، گەدە، جگەر، سووتانەوە، هەڵماسیوەکان، گۆشتەوزوون، وزەی لەش، برین، سووتاوی، گەڕی، سیکردنەوە، شۆردنی دەموچاو	**زیرەفۆن**	٢٧
ئارەزووی خواردن، دابەزینی فشاری خوێن، ئازاری دەم و ددان، زیپکە، نەهێشتنی، پژمەی زۆر، ژانەسەر، زیرەکی، گرژی دەمار، هێمنی لەش، بەهێزی گەدە، زیادبوونی تۆوی پیاو، کرێش، سووتاوی، سپیکردنەوەی نینۆک، ڕەبۆ، سی، لەرزوتا، قنچکە سڵاو، پووک و دەم و ددان، کرمی ددان، تەڕەشۆحی ناو ڕەحەم [منداڵدان]ی ژنان، خوێنبەربوون مانگانە، تکاوی لووت، هەڵامەت، گێژبوون، جروجانەوەری ناوماڵ، دەردەڕێوی، پەڵەی پێست و ڕیش و دەموچاو، سنگ، سەفرا [زراو]ی کۆن، بەڵغەم، گۆشتەوزوونی برین، زیادکردنی حەیز، میزی ژنان، برینی ناو ڕەحەم [منداڵدان]، نەرمکردنی گەدە و ڕیخۆڵەکان، بەردی گورچیلە، جگەر، بەردی زراو	**زمانەچۆلەکە [بناوچ]**	٢٨

ڕیز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
٢٩	ژاڵە	جیوبی لووت
٣٠	سێو	تەڕەشۆحی غودە، بەڵغەم، گەدە، قەڵەوبوون، جگەر، ڕێڕەوی میز، سینە، دەمارەکانی مێشک، ئاوڵە، ڕەوانی، وەرەمی ڕیخۆڵە، ژەهر، کرم، سینە، ڕیخۆڵە، گەدە، جومگە، ماسوولکە، بەردی گورچیلە، سکچوونی منداڵان، دڵ بەیەکدا هاتن، گرفت، ڕشانەوە، ماندوویی، لەش گەرمی، مێشک، دڵ، لاوازی گەدە، دەم و ددان، لەپێ کەوتن، ئازاری کۆڵنج، میزەچرکە، گریپ، خەوتن، ڕشانەوە، هەڵامەت، چاوئێشە، کەچەڵی، گەڕی
٣١	سنجد [سرینچک]	پێستی سەر، مێشک، کەچەڵی، دەروون ساردی، ژانەسەر، بەربوونی خوێنی لووت و هەناسە، چڵکی برین، گوێچکە، وەستانی ڕشانەوە، کوشتنی کرمی ناوسک، گەدە، میز، خوێن وەستاوی، ناو میزەڵدان، ژەهر، منداڵان، پێست، بەڵەکی، کەچەڵ، برین، ڕووانی موو
٣٢	سدر [کینار]	ڕێکخستنی گەدە، نەرمکردنی سینە، ئاسانکردنی هەناسە، هێزی خواردن، سەفرا [زراو]، تینوویەتی، سنگ، گەدە، کرم، وەستانی سکچوون، برینی گەدە، ئاوڵە، قەبزی، لاوازی، شکستی، هێمنی منداڵ، پێست، برینی پاکردنەوە، بەهێزی مووی سەر، ئارامکردنەوەی دەمار، کوشتنی ڕشک و ئەسپێ، دەرگابوونی برین، نەهێشتنی ئیلتهاب، خوێنبەربوون، ئاوڵە، جوان کردنی ڕەنگ و ڕوخسار، بەهێزکردنی گەدە، قەڵەوی
٣٣	سماق	بۆنی گەدە، ڕەوانی، خوێنبەربوونی ناوەوە، ڕشانەوە، ئارەزووی خواردن، ئازاری دەم و ددان، پووک قایم دەکات، خوێنبەربوون گەدە و مێشک، قەبزی، تەڕەشۆحی کەمکردنەوەی مانگانەی ژنان، سەفرا [زراو]، ئاوی لووت، هەڵپشکوتووەکانی قوڕگ و دەم و ددان
٣٤	شەربەتی هێرۆ	نەمی نەسیج، تاولەرز، گرانەتا، تکەی لووت، تەنگەنەفەسی، کۆکەڕەشە، ژانەسەر، دەروونی، دەرمانی دەرەکی، ئازاری سینە، قوڕگ، ئاوساوی، دومەڵ، پەنجە، نینۆک، قول و قاچ، گورچیلە، ڕێڕەوی میز، میزەڵدان، ئارامبەخش، سەرع، سەر، پووک، دەم و ددان
٣٥	شمڵی	خۆشبەختی، بەهێزبوونی جینس، گورچیلە، جگەر، ژارخواردوو، بینای چاو، لەرزوتا، ژانەسەر و وزە، دەرگاکانی لەشی مرۆڤ، هێزی لەش، بۆگەنەکان، کەمخوێنی، لاوازی، ئازار
٣٦	شەربین [داری قەتران]	دژی بۆگەنەکانی زیندوو، مردوو ئەپارێزێت، ژانەسەر، ئازاری ددان، کۆکە، سنگ، جگەر، میزەچرکە، میز ڕاگرە، خوێنبەربوون، جوانی ڕواڵەت، مووی سەر ڕەش ئەکات، ترەکینی قاچ و دەست، دومەڵ، زیپکە، ئازاری دووپشک، سووتاوی بڵقەکان، ئازاری جومگەکان، هەڵپشکوتووی ناودەم،

ڕیز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
		چاو، پەڵەی سووری ناوچاو، هێزی بینایی، خوێن ڕژانی ژنانە، دەرهاتنی کۆم، ڕەحەم [منداڵدان]
٣٧	شنگ	بەردی گورچیلە، پاککردنەوەی خوێن، سووربوونەوەی ڕیخۆڵە و گورچیلە، زەردۆیی، قەبزی هەمیشەیی، یەبووسەت، کرمکوژە، خوێن پیسی، ئارەزووی خواردن، چەوری خوێن
٣٨	شمڵی	بەهێزی گەدە، پاککردنەوەی خوێن، قەڵەوبوون، گەدە، سنگ، بەهێزی ڕەحەم [منداڵدان]، لاوازی، ئارەزووی خواردن، قوڕگ، کۆکە، ڕەبوە، بەڵغەم، مایەسیری، لاوازی جینسی، گەورەبوونی مەمک، زیادکردنی شیری ئافرەت، دروستبوونی کێشەکانی عادە، شەکرە، برین، ئەنفلۆنزا، هەرس، قەبزی، لەوزەتەین، جوانکردن، بەهێزی قژ، سەرمابوون، ئازاری مەمک و جومگە
٣٩	عوود	هەوای ناوسک، هێزی مرۆڤ زیاد ئەکات، بۆنی ناودەم، دەمارەکانی مێشک، دڵ فەرەحی، بەهێزی دڵ و جگەر، گەدە
٤٠	عەشەر ئیستەبرەک [داری ژەقنە]	جوانی، هێزی پیاوەتی زیاد ئەکات، خوروخۆی سەر، برینی پووک و دەم و ددان، ڕەوانی
٤١	عاقرقەرحا [گوڵە دەوری]	گەشکەی منداڵ، کۆڵنج، بەهێزی دەمارەکانی مێشک، نوقرس، ئازاری ئێسکەکان، لەرزۆکی، زمان گرتن
٤٢	عەناو	نەرمکردنی سنگ، قوڕگ، گەدە، پاککردنەوەی خوێن، جگەر، گورچیلە، میزەڵدان، تاعوون، سوورێژە، دابەزاندنی سەفاش، دومەڵ گەیاندن، ئالۆشی لەش، برین، ئازاری چاو، نەخۆشی پێست
٤٣	قەیسی	منداڵ، چاو جوان ئەکات، شەوکوێری، ڕێکخستنی خوێن، تینوویەتی، گرێی ناوسک
٤٤	قەزوان	هێزی پیاوەتی، خاوکردنەوەی گرژی دەمارەکان، سپڵ، جگەر، گورچیلە، بەردی گورچیلە، سی، کرم، پاشەڕۆی ڕیخۆڵە، خوێنی عادەی ژنان ڕێک ئەخات، مایەسیری، بای ناوسک، ئیفلیجی، سەرگێژی، دەردی پشت، کەمەر، کۆڵنج، ئاوەبەند، قەڵەوبوون، پاککردنەوەی بۆری مێز، ژانەسەر، گەستنی مار، هەرس کردن، برین، ئاوساوە ڕەقەکان، نەرمی و جوانی دەموچاو، ماڵەی دەموچاوی ژنان، دەمارەکان، ترەکینی لێو، شەوکوێری، نەرمی ئیسقان، گەڕی، ئەسڵەعی، ماسیوەکانی بەدەن، ئالۆشی لەش، جێگەی دەمی جروجانەوەر، شێرپەنجە
٤٥	قەیتەران	ئازارەکانی کەمەر و کەلەکە و قول و قاچ، سووتانەوەی میزەڕۆ، میزگیران، میزەچرکە، چڵکی سنگ

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
۴۶	قۆخ	تکەی لووت، لیک، بۆنی لەش و لار، ژانەسەر، گوێچکە، کرمی ناو ڕیخۆڵە
۴۷	کیسەی کەشیش [توورەکە شوانە]	برین، خوێنی لووت، خوێنی ڕەحەم [منداڵدان]ی ژنان، عادەی مانگانە، گەرماوی دەست و پێ
۴۸	کەنگر فەرەنگی	تەڕەشۆحی زراو، چەوری خوێن، ڕۆماتیزم، جگەر، گورچیلە، گرژی دەمارەکانی سەر، کۆلسترۆڵ، نەخۆشییەکانی دڵ
۴۹	کالیپتۆس [قەڵەمتووس]	ئاوی لووت، برین و بۆگەنی لەرزوتا، دەمار، هەناسە، میزەچرکە، سنگ، قوڕگ، پووک، دەم و ددان، گوێچکە، سووتانەوەی مەڵاشوو، ڕیخۆڵە، ژانە سەر، لووتگیران، سەرمابوون •
۵۰	سنەوبەر [کاژ]	گەشەکردنی خوێن، غودە، دەروون، کۆکەڕەشە، سنگ، جگەر، میزەڵدان، بەردی گورچیلە، کزانەوەی ئافرەتان، ڕۆماتیزم، کرم، زیادەخوێنی ئافرەتان، سووتانەوە، خوێنبەربوونی پووک، دەم و ددان، وریاکردنەوەی لوولەکانی عارەق، ئازاری گەدە، ڕیخۆڵە، پێست، ئیشتیها و جمروجووڵ، بەهێزی دڵ، کەمخوێنی، پاککردنەوەی خوێن، وزە بۆ خرۆکەی سپی، سیاتیک، ژانی کەلەکە
۵۱	گوڵاڵەسوورە [گوڵەخەندەران]	ئارامبەخشە، بەڵغەم سنگ، بێخەوی، گەدە، قوڕگ، کۆکە، دەم و ددان، سکچوون، چاوئێشە
۵۲	گوڵە بەڕۆنە	ڕەوانی، شێربەنجە، ڕشانەوە، تاعوون، ئیفلیجبوون، هەڵپشکووتنی دەم و ددان، ئارەزووی خواردن، کرمی ڕیخۆڵە، لاوازی، زۆر کردنی عارەق، زیادکردنی میز، پاککردنەوەی سنگ، ڕوخسار و دەموچاو، هەڵامەت، هێزی گەدە سەرما، سەفرا [زراو]، تاڵی قوڕگ، هێزی پیاوەتی، گەشکە، ماخولیا، سەرگێژی، گرانەتا، نەخۆشی بۆگەنی، ژار، جگەر، ڕۆماتیزم، کەمخوێنی، گرژبوونی ماسوولکە، لەرزوتا
۵۳	گوڵەگەنم [تاڵگ]	جگەر، کۆکە، هەڵامەت، ئاوبەن، لاوازی گورچیلە، زیادبوونی میز، چاو
۵۴	گوێز	نەخۆشییەکانی پێست، شۆردنی ناو ڕەحەم [منداڵدان]، لەوزەتەین، پووک و دەم، لەناو بردنی مێرووله، ئازاری ددان، کرمی ڕیخۆڵە، ئالۆشی لەشی ژنان، پووک و دەم و ددان بەهێزبوون، مایەسیری، زیپکە، شەلەل، لابردنی خاڵ و پەڵە، هەڵوەرینی موو، کرمی گەدە، قەڵەوی، هێزی پیاوەتی
۵۵	گوڵی ماهوور [گادەمە]	نەرمکردنی لەشی مرۆڤ، هەناسە، سنگ، قوڕگ، لێدانی دڵ، ناسازی گەدە، عارەقهاوەرە، زیادکردنی میز، سکچوون، بۆگەنییەکانی سک، ڕیخۆڵە، جومگەکان، برین، سووتاوی، مایەسیری، هەڵامەت، سەرما
۵۶	گۆگجە	ئارامبەخشە، دەمارەکان خاو دەکاتەوە، کەمخوێنی، شەوکوێری، نوقرس،

ڕیز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
		ڕۆماتیزم، گرژبوونی دەمارەکان، ڕەقبـوونی دەمـاری خوێنبەرەکـان، کرمـی گەدە، لەرزوتا، قەبزی، خوێن دائەبەزێنێ، کرمی گەدە، ڕەوانی، ڕیخـۆڵە، تـا، سـەفرا [زراو]، گەدە، بەردی گـورچیلە، کیسـەی زراو، میزەڵـدان، یەک هێنانەوەی برین، چاو
٥٧	گوێز	پاککردنەوەی سنگ و بەڵغەم، هەڵماسینی سـنگ، سـەفرا [زراو]، گەدە، ڕەوانی، ماسینی ڕێخۆڵە گەورە، بەهێزی دڵ، کەمخوێنی، سیل، گرژبوونی ماسوولکەکان، ناڕێکی لێدانی دڵ، دڵە کوتێ، ئارەزووی خواردن، بەرگری لە ڕەوانی، میزەچرکە، ژانەسەر، ڕشانەوە، خوێنبەربوون، شەکرە
٥٨	گێلاس	بەرگـری لە قەڵەوی، ئارایشـتی ئافرەتـان، نەرمکردنـی گەدە، ڕیخۆڵەکـان، ترشی خـوێن، میزکـردن، ڕۆمـاتیزم، ڕەقبـوونی خـوێن، گـرژی دەمارەکـان، نوقرس، ئازاری جومگەکان، بۆگەنی، ترشەڵۆکی گەدە، ڕەوان ڕۆیی خـوێن، لاوازبوون، ڕوخسار جوانی، ئازاری کەلەکە، گورچیلە، ڕێڕەوی میـز، هێـزی مێشک، ڕەوانبوون
٥٩	گیای خۆرە	جومگەکان، کرمی ناوگەدە، خواربوونی دەم، ئەعساب
٦٠	گیا مەڵهەم	برینی بۆگەن، ڕزیوەکانی بەینی پەنجەکانی دەست و پێ، ئازارەکان، ماسینی قول و قاچ، شێرپەنجە
٦١	لیمۆ	ناوسک، خوێن خاوکردنەوە، سیل، گرانەتـا، لەرزوتـا، پـاککـردنەوەی ئـاو، قورسـی گەدە، بـۆ چێشـت لێنـان، میزکـردن، ڕۆمـاتیزم، نـوقرس، بەردی گورچیلە، زیپکە، دومەڵ، نەخۆشی پێست، هەرس، بۆری میز، لەش و لار، جـگەر، هەڵامەت، قەڵەوی، لـووتپـژان، لاوازی نینـۆک، پێسـت چەوری، قـوڕگ، سەرئێشـە، دەمـار، زیـبکە و زەوا، سـووتانی دەموچاو، دەسـت و پەنــجە نەرم کــردن، بــالۆکە، دەم و ددان و پــووک، نەخۆشــییەکانی میزەڵدان، تاعوون، بەربەری، خەستبوونەوەی خوێن، نەخۆشییەکانی سی
٦٢	لیمۆ شیرین	چاو، ڕۆماتیزم، تەنگەنەفەسی، لەرزوتا، بای یامان، عرق النسـاء، شـەکرە، سفلیس، خەستی خوێن، ترشەڵۆک، بێ هێزی جینسی، هەڵامەت، قـوڕگ-ئێشە، سووتانەوە، خاڵ و زیپکە، ژاری مار و دووپشک و زەردەواڵە، زیـادە گۆشـتی قـوڕگ و مێشـک، ژانە سـەر، دەردی کەمەر، تیفـۆس، سـوورێژە، گورچیلە، ژانەسک، دڵتەنگی، تەڕەشۆحی ژنانە

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
٦٣	مەرزەنجــــۆش [جاترەتاڵە]	بڕخەوی، گرژبوونی دەمارەکان، سەرع، تووڕەیی، هەڵچوون، نەخۆشی ژنانە، میزگیران، هەناسە گیران، چاو، پەڵەی سپێنەی چاو، برین، لەجێ چوونی جومگەکان، جگەر، سی، ڕەحەم [مناڵدان]ی ژنان، دڵەکوتێ، تقورس، گەدە، وزە، ڕیخۆڵە، ڕاماڵینی ژاراوی سەر، فراوانی تۆڕی هەناسە، قورگ، هەڵامەت، سینە، هەڵماسیوی دەمر و ددان و لووت، ئازار، بەربوونی دەنگ
٦٤	داری موغیلان	خوێنبەربوون، فشاری خوێن، خوێنبەربوونی ئافرەت، تکەی لووت، لیک، بۆنی لەش و لار، ژانەسەر، گوێچکە، کرمی ناو ڕیخۆڵە
٦٥	مۆز	خوێن، قەڵەوی، ئەلبۆمین، ڕیخۆڵە، کۆکەی وشک، سینە، کەچەڵی، ئاوسانی دومەڵ، سووتاوی، بەربەستی خوێن، کرم، منداڵی شیرە خۆرە
٦٦	مۆرد	بۆگەنی دەمر، کرم، بەهێزبوونی گەدە، خوێنبەربوون، ئازاری چاو تەراخوما، فرمێسک، گورچیلە، نەخۆشییەکانی ناودەمر، قورگ، ئازاری ناودەمر و ددان، دڵ، تەنگە نەفەسی، کۆکە، سنگگیران، خوێنبەربوونی سییەکان، تواندنەوەی بەڵغەمر، مایەسیری، کۆئەندامی میز، زەرداوی مانگانەی ئافرەت، برینی دەست و پێ، بەهێزی، هەڵوەرینی موو، بەرگری لە سپیبوونی موو، بۆنی بن باخەڵ، سووتانەوەی بن ڕان، زیپکە، پێست، خۆرکە، پەڵەی دەموچاو، ئازاری مار و دووپشک، نەخۆشییە دەروونییەکان
٦٧	نارجیل	زیادە هێزی جینسی، جوانی لەش و لار، قەڵەوی، مایەسیری، بەڵغەمر، بڕ هەستی، ئیفلیجی، شێتی، ماخۆلیا، جگەر، برینی گەدە، مایەسیری، زیادبوونی میز، ژانەسەر، ئازاری میزڵدان، پاککردنەوەی خوێن، کرمی ناوگەدە، کولانی گۆشت، ددان سپیکردنەوە، لابردنی خاڵ و شڵی دەموچاو، ئالۆشی لەش، جوانی دەموچاو، خۆڵەمێشی مووی سەر بەهێز دەکات، زیرەکی، باوێژەی سک، ئازاری جومگەکان، لابەری ژار و ئازاری دەمی مار و دووپشک
٦٨	هەمیشە بەهار	ڕیخۆڵە، جگەر، جێگە دەمی مار و دووپشک، چاو، ئێلتهاب، گرژبوون، کۆکەڕەشە، بڕخەوی، ئەعساب، تووڕەکەی سەفرا [زراو]، پاککردنەوەی خوێن، میز زۆر کردن، گۆشتەوزوونی برین، سووتاوی، سەرمابردە، پێست، ترەکین، دومەڵ، مێخەکە، ڕێکخستنی عادە
٦٩	هەمیشـــــــە بەهاری کێوی	ئەعساب، هەرس، بۆریەکانی خوێن، ئارەزووی خواردن، نەزیفی خوێن، زیادکردنی میز، لەرزوتا، ئارامی سکچوونی خوێناوی، نوقرس، کۆکەڕەشە، ئازاری سییەکان، دەمارەکان، ڕیخۆڵە، ئازاری عادە، برین، یارمەتی شانەکان، ڕژانی خوێن

ریز	گیا و دار	چارەسەرییەکان
٧٠	**هەرمێ گوڵاوی**	جـوانی دەموچـاو، هێـزی پیـاوەتی، گـورچیلە، میزەڵـدان، هەرس کـردن، ڕۆمـاتیزم، ئـازاری جومگەکـان، ماسـوولکە، فشـاری خـوێن، دەرچـوونی پاشەڕۆ، تینوویەتی، پاکردنەوەی میز
٧١	**هەنجیر**	قەبزی، سینە، گەدە، پووک و دەم و ددان، قورگ، ڕیخۆڵە، بـرین، هێـزی مژین، لاوازی، کۆکەڕەشە، گەرما، تینوویەتی، ژار، ماسـینی سپڵ، بەرگـری لەش، هێزی لەبەرکردن، بیر و هۆش، زیـادبوونی مـوو، هەڵـوەرینی مـوو، گەرمکردنەوە، زیادکردنی ئاوی پیاوەتی، بەربەستی خوێنبەربوون، بـۆگەنی دەم، سپیکردنەوە، بەهێزی ددان، ئازاری ماسـوولکە، کـردنەوەی دومەڵـی کرۆکدار، ترەکینی پێست، پاککـردنەوەی، ڕیخۆڵەکـان، هەرس، بەڵغەمـی ناو گەدە، بـالۆکە، مرانـدنی دەمـاری ددان، مێخەکە، خـاڵی گۆشـتی سـەر پێست، ئاوی چاو، ئازاری ددان، کلۆر، کوڵاندن، سکچوون
٧٢	**هەنار**	جگەر گەرمـی، ڕیخـۆڵە، جـوانی ڕەنـگ و ڕوخسـار، بەهێـزی دەمارەکـان، دەروون، بەرگـری لە ڕشـانەوە، پـاککـردنەوەی گەدە و ڕیخـۆڵە، پـاک-کردنەوەی خوێن، هێزی جنسی زیاد ئەکـات، وەسـتانی ڕەوانـی، برینـی نـاو لووت، زیپکەی دەموچاو، ماسیوبەکانی دەم و ددان و قـورگ، کرمـی تـۆو کوولەکەیی، پێست، ئەکزیما، خارشت، دەم و ددان، هەڵامەت
٧٣	**هاڵەکۆک**	لاوازی دەمارەکـانی مێشـک، ماخولیـا، گرژبـوونی ماسـوولکە، سەرئێشـە، میگرن، خوێن دابەزین، کرمی تۆو کوولەکە
٧٤	**یاسی بەنەوش**	دابەزینی پـلەی گەرمـا، کۆئەنـدامی لەش، هەوای نـاو سـک، ڕیخۆڵەکـان، سکچوون، نوقرس، باداری چاو، خەفەتباری، مێشک، بزوانـدنی خـواردن، گەدە، لەرزوتا، ئازاری لەش، ڕۆماتیزم، نوقرس
٧٥	**هەنگوین**	ئافرەتی سکپڕ

دواوته

خوشک و برایان و خوێنەرانی ئازیز حەزم کرد بزانن مەبەستم لە دانانی ئەم پەرتووکە و ئەوانی‌تریش بۆ سوودێکی تایبەتی گیرفان نەبووە. بگرە بۆ سوود و بەرژەوەندی گشتی و خزمەت کردن بە گەلی کورد و زمانی کوردەواری بووە. چونکە خوای گەورە لە دار و درەخت و گژوگیا هیچ شتێکی بێ حیکمەت و بۆ بەرژەوەندی ئادەمیزاد دروست نەکردووە. زۆر شتی نهێنی و شتی شاراوە لەناو گژوگیا، دار و درەختا هەبوو کە گەلەکەمان واتە گەلی کورد بە زمانی ڕەگەزایەتی خۆی لێی بێ ئاگا بوو چە زمانی چە کەڵک و سوودی. بۆیە حەزم کرد بە زمانە ڕەسەنەکەی خۆمان گەلی کوردمان لەم نهێنیانە ئاگادار بکەم. بۆ ئەوەی بە نزای چاک و فاتحەی پیرۆز لە ڕیزی خزمەتکارانی گەلدا یاد بکرێم. وە بۆیە سپاسی خوای پەروەردگار ئەکەم کە یارمەتی دام بۆ ئەم خزمەتە و هیوادارم سوودبەخش بێت انشاءالله. وە ئەو پەرتووکانەی کە تا ئێستا بە یارمەتی خوای گەورە دامناون:

١) خەو و خەواریق
٢) ژیان و پەراوێزەکان کە لە زەمانی بەعسدا تیاچوون
٣) گژوگیا و ئاژەڵ
٤) گەنجینەی دارستان
٥) هەڵبەستوێژیشم بە دەستەوەیە. خوا یارمەتیم بدات و تەمەن هەبێت تەواوی بکەم بە پشتیوانی خوای گەورە. ئیتر سپاس بۆ هەموو لایەک. وە سپاسی خۆشنووس جەنابی مامۆستا شێخ محەممەد شێخ ئەحمەدی عەبابەیلێ ئەکەین کە ئەرکی بژارکردن و نوسینەوەی گرتە ئەستۆ. هیوادارین نموونەیان لە زیادبوون بێت. جارێکی‌تریش سپاس. والسلام علیکم

دانەر - میرزا سدێق ئەحمەد چنگیانی

١٩٩٥/٠٩/١٠

ئەو سەرچاوانەی کە ئەم پەرتووکەیان پێ تەواو کراوە

١) ئامۆژگـاری و بەراوردکردنـی باوبـاپیران [ڕەچەتە و قسـەی نەسـتەقی خـۆراکی و پزیشکی پێشینیان]

٢) شێخانی بیارە. واتە حەزرەتی شـێخی عەلائەدیـن (قـدس‌سرە) و حەزرەتـی شـێخ موحەمەد عوسمانی سەراجەدین (خوا پایەداری بکات) کە بۆ مـاوەی ٤٥ سـاڵ لە ئامۆژگاریان سوودمەند بووم.

٣) طب النبوی [یا "فی رحاب طب النبوی"، ابن قیم جوزیه محمد بن ابی‌بکر (١٥٧-١٩٦ ق.)]

٤) طب الکبیر [یا "فرشته نجات"، بەرگی ١، موحەمەد سەروەرەدین]

٥) طب المفید [یا "طب الکبیر"، بەرگی ٢، موحەمەد سەروەرەدین]

٦) طب الرحمة ["الرحمة فی الطب و الحکمة"، جەلالەدین سیووتی (٨٤٩-٩١١ ق.)]

٧) سەد گیا و هەزار دەرمان ["صد گیاه و هزار درمان"، دکتۆر حسێن عێرفانی]

٨) توحفەی حەکیم‌باشی [یا "خواص درمانی گیاهان و سبزیجات"، داوود تەڕاح]

٩) زمان خۆراکی ج ١، ["زبان خوراکی‌ها، بەرگی ١"، دکتۆر غەیاسەدین جەزایری]

١٠) زمان خۆراکی ج ٢، ["زبان خوراکی‌ها، بەرگی ٢"، دکتۆر غەیاسەدین جەزایری]

١١) قـانون در طـب ئەبـووعەلی سـینا ج ١، ٢، ٣، ٤، ٥، [هەمـان کتێبـی "قـانون فـی الطب، بەرگی ١، ٢، ٣، ٤ و ٥"]

١٢) التداوی بالاعشاب طریقة العلمیة - الدکتور امین رویحة [یا " التداوي بالاعشاب طریقة علمیة تشمل الطب الحدیث و القدیم"]

١٣) پزیشکی خانوادە [هەمان کتێبی "پزشک خانواده"]

١٤) الحلبة و النسوة - الدکتورة وفاء عبـدالعزیز [یـا " الحلبـة والنسـوة، النسـاء فی الحلبة فوائد شتی"]

دەستنووسەکان (ڕەچەتەی دەرمانی و نامەگۆڕینەوە)

بەشی یەکەم:
ڕەچەتە دەرمانیەکان و ئامۆژگاری چارەسەری

بەشی یەکەم: ڕەچەتە و یاداشتی دەرمانی

لە ناو دەستنووس و یاداشتە پرژوبڵاوەکانی میرزا سدیق ئەوەی دەخوێندرانەوە و بێ هەڵە توانیمان بینووسینەوە و دەقێکی پوختی لێ دەر بێ ئەمانەی خوارەوەیە. ئەگەرچی بەدڵنیاییەوە ئەگەر توێژینەوەیەکی مەیدانی بکرێت و بەتایبەت بنەماڵەکەی ئەو یاداشتانە دیسانەوە بەوردی بەراورد بکەن و پشکنین و پرسینی بۆ بکەن، دەکرێ چەندین یاداشتی دیکە ساغ بکرێنەوە.

ـ نوسخەیەکی شێخ عوسمانی سەراجەدینی بۆ شێرپەنجەی خوێن:

١. ١٥ قرژاڵی [مێ] بهێنە و دەمر و قاچەکانیان لێ بکەرەوە و ١٥ پیاڵە ئاوی تێ بکە. باش بیانکوتە و دوایی بیپاڵێوە و لە یەخچاڵدا داینێ. ڕۆژێ یەک پیاڵەی بخۆ.

٢. چایی ڕیشەی چەقچەقە یا چایی پەیکوڵ دوو پیاڵەی بەیانی و ئێوارە.

٣. دوو پارچە ئاسن سوور بکەرەوە. یەکی ١٠ جار بیانکە بە ناو دوو لیتر ئاودا. بە پارچەیەک خوری خاوێنی بادراو ئەو ئاوە هەڵگۆزەرە قاپێکیتر. بەیانی و ئێوارە پیاڵەیەک بخۆرەوە.

٤. ئاوی هەناری ترش و شیرین، شیرینەکەی زیاتر بێ. ڕۆژی چەند پیاڵە ئەتوانیت بخۆیتەوە.

٥. گۆشتی ئاژەڵ، هێلکە، ترشی، بەهارات و سرکە مەخۆ.

٦. کەبابی فرووجی بێچەوری، شیر، چا و شیرەوا بخۆ.

ـ ئەو شتانەی کە ناسازن و نابێ پێکەوە بخورێن:

١. ترێ لەگەڵ گۆشت، چەوری، ماسی، شووتی، شیر، ڕۆن نەباتی و ڕۆن زەیتوون.

٢. مەشرووباتی غازی ئەبیتە هۆی خراپی جگەر و بۆ ئەو گەدانەی بریندارن زەرەرە.

٣. لیمۆ لەگەڵ گەنمر، پاقلاوە، سێو، سرکە، لەتکەنۆک، تەماتە، پاقلە، لووبیا، نیسک، خورما، هەنجیر و گێلاس

٤. پرتەقاڵ لەگەڵ گۆشت، چەوری، پەنیر، خامە، خورما، سوورەوە کراو، سیر، سرکە، باینجان، بیبەری سەوز، کەنگر، قیمە، ماسی و زەڵاتەی کاهوو.

٥. کاهوو لەگەڵ قەیسی

٦. سێو لەگەڵ نان برێنجی، لەتکە، مەعکەرۆنی، پەتاتە، پاقلە، نیسک و لیمۆ.

٧. هەنگوین لەگەڵ سپێناخ و ڕۆن نەباتی.

٨. هێلکە لەگەڵ لووبیا، نۆک، خورما و سیر.

٩. خورما لەگەڵ سەوزە و زەڵاتە.

١٠. هەنجیر لەگەڵ تەماتە، گەڵاتوور و ڕۆن نەباتی.

١١. گۆشت لەگەڵ میوە و مورەبا.

١٢. شووتی لەگەڵ کاڵەک و ترێ.

١٣. هێلکە لەگەڵ گۆشتی ماسی.

١٤. ترێ لەگەڵ گەڵای توور، ڕۆنی نەباتی، سەوزە، خامە، مۆز، هەنجیر و هێلکە.

١٥. تەماتە لەگەڵ چەوەندەر و گێزەر.

- دەرمانی حەوت دەردی مرۆڤ بە شێعر:

بـوعلی گفـت آن حکـیم پـر خـرد	آدمـی را هفـت علـت هسـت بـد
فـالج و عـرق‌النسـاء، کـم شـهوتی	بـــاد قـــولنج کـــز آن در زحمتـــی
همچنـــان بـــاد بواســـیر اســـیر	رومـــاتیزا[؟] از امر گردانـــد اســـیر
درد پشــت و درد دنــدان هفتمــین	نیســت ازیــن هفــت درد سـهمگین
یــک دوای گویمــت بشــنو ز مــن	تــا که گــردی سرفــراز ایــن چنــین
جــوز و بسباســه و قــرفه و قــاقله	دارچینــی، ســعد هنــدی و آبــله
ســنبل خوشــبو داخــل کــن در او	تــا دماغــت تــازه گردانــد ز بــو
ایـن چنـین خـام را یـک جـوش ده	کف از او بسـان و یـک سـاعت بـنه
نـام آن معجــون جاویـدان بــود	بهــر آن هفــت درد را درمـان بــود

- بۆ کاتی ڕشانەوە:

١. مێخەک ورد بهاڕێتەوە واڵابێژی بکەی دوو کەوچک بۆ یەک پەرداخ ئاو بیخواتەوە.

٢. بەڵام بۆ منداڵ مێخەکی هاراوە بکوڵێت و بیپاڵێوی، باشترە.

٣. بۆ منداڵی شیرەخۆرە یان حەوتە و چلە دایکی ئەو دەرمانە بخوات.

٤. مێخەک ژەمی دوو گرام باش بکوڵێت ڕەشانەوە ڕائەگرێت.

٥. چای ئەفسەنتین یان دڕکەپیرۆزە یان بەیبوونە زۆر باشە.

٦. خواردنی لیمۆ یان هەڵووژە یان تورەنج بۆ باشە.

۷. ئاوی گوڵی پوونگه زۆر باشه.

- ڕەچەتەیک بۆ سکچوون: نەنەحەوا[؟]،[1] تۆوی کەرەوز، توێکڵی هەنار، بەری سەرووی کێوی و مازووی شین

- پەڵە و سووربوونەوە و حەساسیەت: مەڵهەمی گۆگرد و سابوونی گۆگرد بۆ سوور بوونەوەکە دەبێ. هەروەها بۆ حەساسیەت و هەستیاریەکە: حەوت پەرداخ ئاو لەگەڵ یەک کیلۆ زاخدا بیکوڵێنە. پاشان دوو پەرداخ ڕۆنی زەیتوونی تێ بکە و با سارد بێتەوە. ئینجا بەکاری بهێنە بۆ چەورکردنی دەموچاو و ورگ بۆ دابەزینی.

- دەرمانی دیان: شۆرە[2] ۱۰۰ گرام و زاخ ۱۵۰ گرام لە ناو قاپێکی پاکا تێکەڵ بە یەک بکرێ. بە وشکی دەخرێتە سەر ئاگر و بە تینی ئاگرەکە ئەتوێتەوە وەکوو ئاو. دوایی دایدەنی تا وشک ئەبێتەوە. ئینجا ئەیهاڕیتەوە وەکوو تۆز ئەیسویتە دەم و دیان و پووک، قایم و پاکی ئەکاتەوە.

- سکچوون و ڕشانەوەی منداڵ: عارەقی نەعنا، عارەقی بەیبوونە، عارەقی زەیرەفوون و تۆوی ڕکێشە. جیا لەمانە ئەم دەرمانانەش تاقی کراوەتەوە و ئەنجامی بووە: گوێزێکی برژاو تێکەڵ بە شەکر ورد بکریت بە ئاوی ساردەوە بیخواتەوە، پەنیری کووپە بیشۆریتەوە و سوێری پێوە نەمێنێ ئەویش باشە، کێشی یەک مسقاڵ ژیلاوکی کەروێشکیش باشە، زەردێنەی هێلکە لە ناو سرکەدا بکوڵێت و بیخوات، مازووی شینی بێ کون، توێکڵی هەنار و ترشی سماق و ئاڵەت لە هەموویان یەکێ نیو مسقاڵ تێکەڵ بکەیت و بیکوتی و واڵابێژی بکەی. ئینجا تێکەڵ بە سپێنەی هێلکەی بکەی و بیکەیتە نێو هەنارێ کە ناوی تێدا نەبێت دەمی هەنارەکە بە پیو قەپات بکە و لە سەر خەڵووزدانێکی بگەشێنەوە. ئینجا بیخوات زۆر باشە.

- حەساسیەتی منداڵ: عارەقی بەیبوونە، عارەقی شاتەرە، خاکشیر و عارەقی ئەفسەنتین

- بۆ خەوی منداڵ: سێبەرۆکە، ئەفسەنتین، شۆفان[3] و عارەقی نێرگس

- تای منداڵ: عارەقی پوونگە، عارەقی بی، عارەقی چنار و عارەقی شمڵی

- قەبزی مناڵ: ئەگەر مناڵێ زۆر قەبز بێ و سکی کار نەکا، ئەوە تۆوی ڕکێشە بکرێتە ئاو و

---

۱. لە (نانخواه) دەچوو. واتا ڕازیانەتوونە، بە فارسی (زنیان، نانخواه، انیسون)، عەرەبی (یانسون) و لاتین (Trachyspermum copticum).

۲. هەمان پۆتاسیۆم نیترات (KNO3)

۳. کاڕان، کارام، چەپەترووکە، بە فارسی (یولاف، جو دوسر)، عەرەبی (شوفان) و لاتین (Avena sativa).

پێی بدرێت.

- **بۆ خەرکانەی منداڵ:** شۆفان [کاڕان]، گوڵی بۆژانە بۆ شۆردنی، مەڵهەمی نێرگس، شاتەرە، مەڵهەمی زەرد، گەزنە و هەزبی

- **بۆ بەردی گورچیلە:** عەناو، کەتان، مۆرتک، بۆژانە، پەیکوڵ

- **کۆکە و سنگ‌تونـدی:** عـارەقی هەزبـی و مـێخەک، ئەفسـەنتین و بـابوونە، پنگەزووفـا، گوڵاڵەسوورە

- **حەساسیەتی چاو:** ڕۆنی وەنەوشە، عارەقی بـابوونە بیکـاتە چـاو، سرمەی خـاو بە قەدەر چارەکە نیسکێ بیکاتە چاوی.

- **زەردۆیی:** ئەفسـەنتین، گەزنە، چەقـچەقە، شـاتەرە، کەتـانی هـاڕاوە، عـارەقی پـوونگە، عارەقی هەزبی

- **سوورێژە:** گوڵاو بۆ چاو، ڕۆن بادەم بۆ خواردنی

- **کرمی منداڵ:** عارەقی سیر، عارەقی ڕێواس، هەزبی، بە ئاوی ئەفسەنتین برنج لێنـێ یـا بە هەنگوینەوە بیکاتە چایی.

- **چارەسەری خەیاڵ‌بڵاوی مێشک و هۆش:** ئەگەر یەکێ مێشکی زۆر سەرقاڵ بێت، ئاگـای لە خۆی نەبێ، وەسوەسەی تووش بێ، مێشکی خەبەر بدات پێش ئەوە شتەکە ڕوو بدات ئەم شتانە بەکـار بهێنـێ: سـێبەرۆکە و نێـرگس ڕۆژێ دوو جـار، ئەفسـەنتین و بەیبـوون، وەنەوشە، سـینەمەکی ڕۆژێ دوو جـار. هەر کـام لەم دەرمانـانە پـێش ژەمـی نـان بەکـار بهێنی.

- **کرێشی سەر:** شۆردن بە ئاوی سیر و پیاز، یا بە عارەقی هەزبی و بەیبوون

- **چارەسەری ناوسک‌ئێشە:** هەزبی لەگەڵ مێخەک، ئەفسەنتین لەگەڵ بەیبوون، چەقچەق

- **ئاوسان و هەوکردنی میزڵدان:** عارەقی هەزبی، عارەقی سێ دانە،[1] تووی کەتـان، عەنـاو، ڕکێشە، بەلەک، ئەفسەنتین، پەیکوڵ و بەیبوونە

- **چارەسەری قەبزی:** تۆوی کەتان کەوچکێ چێشت وەک شەربەت یا حەنـزەلە [گوژاڵـک] شەوێ چەند دەنکی، ناوکی بەڵاڵووک، گەزنە بە ئاو و تووەوە، گوڵە بەهێ

- **چارەسـەری بـاوگژ و غـازاتی ناوسـک:** گەڵای داری بـی، عـارەقی هەزبـی و ڕەشـکە، ئەفسەنتین و بەیبوونە، حەنزەلە، بەڵاڵووک، ئاوی مێخەک

---

١. لەوانەیە میرزا سدیق لێرە عارەقی سێ‌دانەی گیادەرمانی شـەفای سـنەی لە بەردەسـتدا بـوو بێـت کە تێکەڵەی لە سێ گیای ڕازیانە، بەیبوون و وشترخۆرکە.

ــ **نەخۆشــی دڵ:** ئەفســەنتین، ڕکێشــە لەگەڵ گەزنە، عــارەقی هەزبــی، ســینەمەکی، بەهارنارنج [گوڵی نارنج]، وەنەوشە، گەڵای بی، بۆژانە، ئەفسەنتین و گوڵاو.

ـ **لەناوبردنی کرمی سپی کوولەکەیی ناوسـک:** پنگەزۆفـا، گوڵاڵەسـوورە، عـارەقی پـوونگە لەگەڵ بەیبوونە و بۆژانە، ئەفسەنتین لەگەڵ گوڵە هێرۆ

ـ **چارەسەری کەمخوێنی:** گەزنە، ئەفسەنتین و بەیبوون، بەلەک، مێوژەڕەشە

ـ **چارەسەری مووخۆرکە و قژهەڵوەرین:** ڕۆنی شملی، عارەقی هەزبی و خواردنی ڤیتامینی B، گەزنە و سرکە، خواردنی ئەفسەنتین و پێ شۆردنی، گوڵە بەهێ، ڕۆنی مۆرتک

ـ **بۆ حەساسیەتی سەر:** ڕۆنی بەیبوونە، خواردنی چەقچەقە، بەکارهێنانی مۆرتک

ـ **چارەسەری کەسێ وا زۆر قەبز ئەبێ:** هـاڕاوەی تـووی زیـرە، گەڵای سـینەمەکی و نـاوکی قەزوان، کەوچکـێ چـاخۆری بێـژانە بکـرێتە نیـو پەرداخ ئـاوی گەرم و پـاش ١٠ خـولەک بیخۆی.

ــ **چارەسـەری میزەچـرکە:** عـارەقی پـوونگە، عـارەقی مـێخەک، گەڵا بـی، ئەفسـەنتین و بەیبوونە.

ـ **ئەگەر ڕیش تەنک بێ:** بەکارهێنانی ڕۆنی شەملی، خواردن و خۆ پێ شۆردن بە پوونگە و ئەفسەنتین و بێژانە و گەزنە.

ـ **ئەگەر هێزی پیـاوەتی لاواز بـێ:** تـۆوی کەتـان و بیـبەر پـێکەوە بە جـوانی بیهـاڕی، واتـا کەوچکێ قاوەخۆری کەتان و کەوچکـێ بیـبەر تـێکەڵ بە یەک بکـرێتە پەرداخـێ ئـاوگەرم پاشان دوو کەوچکی قاوەخۆری هەنگوینی تێکەڵ بکرێت و وەکوو شەربەتێکی لێ بکرێ و بخـورێ. یـا ئەوەیـکە ٥٠ گـرام ئەفسـەنتین لەگەڵ ٥٠ گـرام گەزنە بە تێکەڵـی بکـرێتە نـاو پەرداخێ ئاوی کوڵاتوو. پاش ١٠ خولەک بیپاڵێوی و سێ ژەمە بیخۆی.

خواردنی ئەمانەیش باشە: سیر، هەنجیر، کونجی، گێزەر، پیاز، پیازی سپی و هێلکەوڕۆن، مرەبای گوێز و مەرزە. یا ئەوەیکە چایی زیرەفۆن، عارەقی چنار، زەنجەفیل و قوڵینجـان و تۆوی کەتان بە هاڕاوەیی تێکەڵ بە هەنگوین بەیانی پێش نان و شەو کاتی خەوتن.

ـ **چارەسەری کۆکەڕەشە:** تووی ڕکێشە، ناوکە شیرینەی شـەکرۆکە، پوونگەزووفـا و گـوڵاڵە سوورە

ــ **ئەگەر کەسـێ کـۆمی بێـتە دەرەوە و میـزیش بکـا بە خوەیـا:** مـۆرد، مەڵـهەم و حەبـی بەهێزکردنی کەمەر، مەڵهەم و عارەقی پتەوکردن، چایی دارچین

ـ **ئاوسان و هەوکردنی گورچیلە:** بەکارهێنانی تـووی کەتـان، گەڵای ڕکێشـە لەگەڵ گەزنە و

هەزبی، عارەقی هەزبی، عارەقی سێ دانە، بەلەک یا زەنیان [ڕازیانەتوونە] پێش ژەمی نانخواردن، ڕۆنی بایەمر، ئاوی پیواز

- **کێشەی پرۆستات:** کەتان، گەزنە و شملّی، ئەفسەنتین و پوونگە

- **کێشەی ڕیخۆڵە وەکوو بای تێ چوویێ و باوگژ و هەوی هەبێ:** گەزنە و هەزبی، عارەقی مێخەک لەگەڵ سێبەرۆکە، کەتانی هاڕاوە، ئەفسەنتین و گوڵە بەهێ، قوڵێنجان

- **کەسێک بیهەوێ خۆی کز بکا:** چایی زەنجەفێل (کەوچکێ چا بە دوو پیاڵە) و ژەمێ یەک پیاڵە بخوا، زیرە، سینەمەکی لەگەڵ شەکر.

- **خوێن پژانی لووت:** ئاوی بەڕوو، ڕیوەند، گوڵی هەنار، گوڵی بەهێ خواردن و تێکردنی

- **پەڵەی پێست و دەموچاو:** بەیبوونە و گژنیژ، چەقچەقە، شاتەرە، ئەفسەنتین، قازیاخە، پوونگە و قەیتەران. ئەگەر پەڵەکە سوور بێ ئەمانە بەکار بهێنرێ: شاتەرە، گوڵی بەهێ، خواردن و پێداهێنانی گوڵاڵەسوورە، سرکەی ڕەشکە خواردنی ڤیتامین B

- **پەتا و هەڵامەتی منالّ:** چایی گوڵەهێرۆ، چایی زەیتوون و زەنجەفێل، چایی تووی ڕکێشە و ناوکی شەکرۆکە

- **چارەسەری کێشەی جگەر:** هەزبی، گەزنە، هێرۆ، ئەفسەنتین، زەنجەفیل، سینەمەکی، گوڵەباخ، بەیبوونە هەموویان تێکەڵ بە یەک دوو کەوچک چێشت بۆ دوو پەرداخ ئاو بیکوڵێنە بە دوو ژەمر بیخۆ. یا ئەوەیکە کەوچکێ چاخۆری هەمیشەبەهار بۆ نیو پەرداخ ئاو بیکوڵێنە، پاشان بیپاڵێوە و بە دوو ژەمر بیخۆ.

- **منالێ کە تووشی کەمخوێنی بووە:** هەزبی و گەزنە یەک چەمچە بۆ یەک پیاڵەی ئاو، خواردنی ئاوی مێخەک و بەلەک، عارەق یا چایی ئەفسەنتین

- **چارەسەری ئاوی ڕەشی چاو:** لە پێش خەوتنی شەوانە بەکارهێنانی ڕۆنی وەنەوشە، هەلیلە و نەبات، گەزنە و هەزبی یا بەلەک (خواردن و شۆردن)

- **هەناسەتەنگی (ڕەبۆ) و تەوژمی خوێن:** پوونگە زۆفا، گوڵەبەهێ، ناوکی شەکرۆکە، هاڕاوەی ڕەگی ڕێواسی ڕیوەند، عارەقی هەزبی، عەناب و گەزنە، چایی گوڵە هێرۆ یا گەڵای چنار، ئاوی مێخەک، چایی بەلەک

- **دەردەڕێوی (داء ثعلب):** گەزنە لەگەڵ سرکە، ڕۆنی بەیبوونە، چەڵتووکی برێنج، بە ئاوی بۆژانە یا هەزبی سەری پێ بشۆری یا دەستەنەرمەی ئەو دوو گیا و گوڵەهەرمەڵە لە سەر بگری. ئەگەر دەردەڕێوی لە دەموچاو بوو ئەوە ئەتوانی دەستەنەرمەی گیاکەی یا تڵپی بۆژانە، گوڵە هێرۆ، نێرگز، چەقچەقە و بەیبوونی بۆ بەکار بهێنی. بەکارهێنانی شاتەڕە و

مۆرتک و ڕەشکەیش باشە. یا ئەوەیکە جیوە لەگەڵ شیری مەڕ بکوڵێنی و تێی هەڵسووی.

- **ئەگەر خوێن لە ناو گەدە ڕاوەستا بێ:** تۆی تەڕەتیزە دوو مسقاڵ و پاقلە سێ مسقاڵ بە وردی بکرێتە ناو ئاوی گەرم و بخورێت.

- **کەسێ میز ڕانەگرێ:** بەلەک و ڕکێشە، عارەقی مازوو و تووی کەتان

- **بۆ کوان و دومەڵ:** دەستەنەرمەی کەتان یا ڕکێشە، هەنوون یا دەستەنەرمەی بنێشتەتاڵە لەگەڵ سابوونی ڕەقی کەتان، مەڵهەمی نێرگز

- **کرمی وردی سپی بچووکی ناوسک و کۆمی:** ئەم کرمە وەک ڕەگی ورد و سپی کووزەڵە وایە. بەکارهێنانی ئەفسەنتین، پیاز بە هەنگوینەوە، عارەقی هەزبی و خواردنی ئاوی ترش

- **هێلکەگون ڕەگی تێدا بێ و ئازاری بێ:** پیازی خووگانە لەگەڵ ڕکێشە، دەستەنەرمەی گەزنە و هەزبی، دەستەنەرمەی ڕکێشەباریکە و ڕکێشە گەڵاپان و شمڵی لەگەڵ ئاوی بەلەک، گوڵی بەهێ

- **چارەسەری شەکرە:** عارەقی پەنج گیای شەکرە [گیادەرمانی شەفا]، حەنزەل [گوژاڵک] ٢٠٠ گرام، شمڵی، گەڵای کیوار، گەڵای زەیتوون

- **تێکچوونی عادەتی مانگانە:** عارەقی زیرە، عارەقی چەقچەقە، شاتەڕە، بۆژانە، بەیبوون، ئەفسەنتین و بەلەک

- **ئالۆش و خوروخۆی گشتی:** سینەمەکی وە شۆربا، چەقچەقە، مەڵهمی گۆگرد، ڕەگی ڕێواس. کەسی وایە هەموو گیانی ئەخورێ بەتایبەت لە کاتی گەرمادا. دەکرێ خاکشیر، شاتەڕە، مەڵهەمی سەوز یا ئەفسەنتین بەکار بهێنێ.

- **بۆ قاچ ئێشەی زۆر:** مەڵهەمی گیایی جومگە، خواردن و دەستەنەرمەی گیای گەزنە

- **کردنەوەی ئارەزووی خواردن:** ئەفسەنتین و بەیبوون، نەعنا و گوڵ قەند، بەلەک، ئاوی ئەفسەنتین و بەیبوون

- **ئێشی دەم و ددان و سپی کردنەوەی:** خەردەل کەوچکێ چا بۆ پیاڵەی ئاو، قومقومە کردن و هەڵدانی عارەقی هەزبی یا گوڵەبەهێ لە گەروو و دەمدا

- **بۆ حەساسیەتی چاو:** عارەقی هەزبی بۆ خواردن و شۆردن، بی دەستنیشانی چەمی کاژاو، گوڵە بەیبوون بخوات و بیکاتە چاوی، ڕۆنی وەنەوشە بیکاتە چاوی

- **چارەسەری بەڵەکی:** خواردن و خۆپێشۆردنی قازیاخە، عارەقی پوونگە بیخۆیت و بە ئاوی پوونگە خۆ بشۆری، مەڵهەم زەرد و چەقچەقە

- **چارەسەری ناوک‌کەوتن لە پاڵ گرتنەوەی:** بەکارهێنانی تۆوی کەتان، ئەفسەنتین،

سێبەرۆکە و گوڵە بەهێ

- **مایەسیری وشک:** ڕازیانە لەگەڵ بەلەک و بۆژانە، شەو لە سەر یەک مەڵهەمی چەوری لێ بدەیت، هاڕاوەی ڕەگی ڕیوەند، هەلیلە و نەبات، گەڵای بی و مۆرتک
- **یارمەتیدانی کێشەی جەڵدە (سەکتە):** وەنەوشە، گەزنە و بۆژانە و ئەفسەنتین و بەیبوون، عارەقی نێرگز و شۆفان، ڕیوەند
- **هەوکردنی قوڕگ:** ئاوتکی سێ دانە و هەزبی، بەلەک و تووی ڕکێشە و بەیبوون
- **ژنێ سک نەکا واتە منالّی نەبێ:** شۆربای پەڵپینە سێ ڕۆژ جارێ، قەیتەران دە ڕۆژ دوای ئەوە، هەزبیتاڵەی ناو مێرگ، ڕەگی چەقچەقە، زافەران و زەردێنەی هێلکە دوو قاتی ڕۆنی زەیتوون بە چەند ژەمر بیخوا.
- **دەرمانی گەدە و ناوسک:** ڕەگی بەلەک لەگەڵ بەڕوو و هەنار و پوونگە و مازوو
- **جوانکاری دەموچاو:** ئاوی ترۆزی ڕوومەت نەرم ئەکا. لە خەیاری سەوز کاریگەری جوانکاری زیاترە.
- **بۆ بووراندنەوە:** مێخەک، زنیان، وەنەوشە و بۆژانە
- **بۆ گەڕۆڵی مەڕ و ماڵات:** شمڵی، گەزنە، پوونگە، تووی گیا کاڕان (شۆفان) و گەڵای گوێز بە تێکەڵی بکوڵێ و پێی بشۆردرێ، مەڵهەمی گۆگرد، گەڵای دارەبەن بکوڵێنی وەکوو مەڵهەمر خەست بێتەوە و لێی بدرێ.
- **چارەسەری دەم لار بوون:** ئاوی سڵق و زراوی قازیقوڵنگ بۆ ئەوانەی دەمیان لار بووە بیکەنە لووتیان چاکی ئەکات.
- **چارەسەری پەڵە و زیپکە:** پشکەڵی مەڕ تێکەڵ بە سرکە بیدە لە دەموچاو جوانی ئەکا، زیپکە ناهێڵێ، پەڵە و مێخەکە و خوروویشی ناهێڵێت. بۆ پەڵەی ڕەش و سپی پشکەڵی بزن یان بزنە کێوی لەگەڵ سرکە لە دەموچاوی بدەیت جوانی ئەکا. پشکەڵی بزن و مەڕ تێکەڵ بە سرکە و مێوڕۆن بۆ سووتاوی چاکە.
- **چارەسەری نەخۆشی ژنان:** شیاکەی گا ژن لە ژێر داوێنیا بیسووتێنێ بۆ کردنەوەی لوولەی ڕەحەمی دەرمانە. پشکەڵی بزن یان بزنە کێوی تێکەڵ بە هەزبی و بەیبوون بیکوڵێنی و ژن بیخوات منداڵەکەی فڕێ ئەدا و سووڕی مانگانەیشی ڕەوان ئەکا. پشکەڵی بزن بە وشکی بهاڕیت تێکەڵ بە کەنگر بۆ خوێنبەربوونی ژنان باشە. ڕیقنەی داڵ ژن لە ژێر داوێنیا بیسووتێنێ منداڵەکەی فڕێ ئەدا. بەپێی ئەزموونی خۆمر پشکەڵی بزن ئەگەر تێکەڵ بە سرکە یان ئاردی جۆ بکرێت ڕەقی جومگەکان لا ئەبات.

- چارەسەری دەنگ‌گیران: ئەمەی بۆ کەسێ بە ناوی حەمە ئەمینی مەحموود لە ڕێکەوتی ١٩٩٦/٠٥/٢٢ داناوە. هەنگوین و زەنجەفیل و ڕەشکە تێکەڵ بە یەک سێ ژەمە کەوچکێ چێشت، چایی ڕەگی بەلەک، هاڕاوەی لیمۆ، بە مۆمیایی قوڕگیش پێ چەور بکات، هاڕاوەی عاقرقەرحا ڕۆژێ دوو جار بەقەدەر نیسکێ بخاتە ژێر زمانی بیمژێ.

- بۆ مارانگاز: کەرەوز نەخوات و عارەق و چایی شابی (بید مشک) زۆر باشە.

- بۆ خۆ لاواز کردن: ڕەگی هەرێز لە دوای شۆردنەوە لە قۆریدا کەمێ بکوڵێ ئاوەکەی بڕژێنن دووبارە بیکوڵێنن ئەندازەی ٦ گرام ڕەگی بەلەک و ١٠ گرام توێکڵی لیمۆی تێکەڵ بکەن و چاک بیکوڵێنن سێ ژەمە ژەمێ پیاڵەیەک بخوا.

- ژێر نینۆک چڵک و کێمی تێدا بێ: هاڕاوەی خەنە لەگەڵ گوڵەباخ، خواردن و دەستەنەرمەی پڵتەی ئەفسەنتین و بەهێ، بە ئاوی هەرێز و بەلەک بیشۆری.

- بۆ سەر ڕووتانەوە: کەلەرم بسوتێنێ لەگەڵ هەندێ خوێ ئینجا لەگەڵ ئاوی جۆدا بیکەی بە مەڵهەم و بیدە لە شوێنی ڕووتانەوەکە.

- چارەسەری سووتان: ئەمەی بۆ کەسێ بە ناوی ئەبووبەکر مەحیەدین داناوە. ڕەگە زەنجەفیل و پیازە خووگانە و گەزنە و ڕکێشە هەموویان بهاڕە و واڵابێژی بکە و جارێ بە قەدەر بارستایی زیادە گۆشتەکە وەکوو دەستەنەرمە بە خووساوی بیخاتە سەری. مەڵهەمی زەردی تێ هەڵسووی.

بەشی دووەم

چەند نامەیەک لە نێوان میرزا سدیق و دۆستانی خۆشەویستی

بەپێی وتووێژێکی ڤیدیۆیی[1] سەبارەت بە پێوەندی مەلا مستەفای بارزانی و حەمە ڕەشید خانی بانە، میرزا سدیق گەلێک نامە و یاداشتی بەنرخی مێژوویی سەردەمی کۆماری کوردستان و دواتریشی بووە. بەداخەوە ساڵی ۱۹۹۱ لە ئاوارەییەکەی خەڵکی باشووری کوردستان ئەو نامە و نووسراوانە و هەندێ دەستنووسی دیکە لە سەیارەکەی لە ڕێگەی سەید سایەق بزر دەبن و دەبێتە داخێکی گەورە. لە پەراوێزی یەکێ لە نامەکانی بەردەست پێڕستێک لەو شتە ونبووانەی نووسیوە: جانتایەکی ئاڵمانی پڕ لە مەختووتاتی قەدیم و کتێبی نایابی خوێندنەوە و گیاناسی و پزیشکی و مێژوو، جانتایەکی بوڵغاری کە پڕ بوو لە ئەخبار و نوسخەی دەرمانیی شەخسی [ئەزموونی چارەسەرکردن] و یاداشتی موخابراتی پازدە ساڵ خەباتی وەزیفە، پارەی نەقدی ۵۰ دیناری لەناو جلەکانمدا، هەشت قات جلی پیاوانە و فانیلە و تاقمی حەمام، یەک موسەجەلەی بچووک و پیلی کارەبا، یەک ڕادیۆی بچووکی سەفەر، دوو شریتی ڤیدیۆ لەگەڵ ۲۵ شریتی موسەجەل، ۲۵ کیلۆ گوێز و ۲۰ کیلۆ برینج، یەک تەباخ نەوت حەجمی بچووک، جلی ژن و مناڵ، یەک پاچ و بێڵ و مشاری داربڕین، هەویەی مەدەنی و تەقاعۆدیی کە لە گیرفانی جلەکانمدا بوون، تاقمێ کلیلەی درگای ماڵ و دووکان و چەند ئیسکانی گەورە.

بەدڵنیاییەوە ژیانی میرزا سدیق تەنیا باری سیاسی و خەبات لە ڕێگەی نیشتماندا نەبووە. بەڵکوو شارەزایی لە بواری پزیشکی خۆماڵی و گیادەرمانی و گیاناسی ئەو پیاوە گەلێک شتی تازەمان پێ ئەدا. لە پێوەندی میرزا سدیق لەگەڵ جەنابی شێخ عوسمانی سەراجەدینی و حەکیمانی دیکەدا ئەگەر توێژینەوەی بەربڵاوتر بکەین گەلێک نووسراو و یاداشتی بەنرخ ئەدۆزینەوە کە شیاوە بۆ مێژووی ڕەنگین و زەنگینی ئەو بوارە لە کتێبخانەی کوردی. لەناو نامە و یاداشتەکانی ئەرشیڤی بنەماڵەی میرزا سدیق گەلێک شتی جۆراجۆر هەبوون. دیارە بەشی زۆریان جێگەیان بۆ ئێرە نییە و دەبێ لە شوێنی خۆی دابنرێن، بەڵام بۆ دەرخستنی ئاستی پێوەندی ئەو کەڵەپیاوە چەند نموونەیەک لەو شوێنەوارە نووسراوانە دەخەینە بەردەست.

---

۱. کەناڵی تیڤی ناوخۆیی پارتی و بە پێشکەشکاری بەڕێز شاهۆ ئەمین، ساڵی ۱۹۹۲ [ئەرشیڤی کاک سامان کوڕی میرزا سدیق و دانراو لە پەڕەی فەیسبووکی بەڕێز Barkew Babaresul لە ڕێکەوتی ١٤ ئەیلوولی ۲۰۱۸]

ژمارە ١: نامەیەک بۆ شێخ عوسمانی سەراجەدین

بۆ حوزووری سەرداری بەرز و موعەزەم حەزرەتی شێخ سەراجەدین

السلام علیکم

شـا گیـان لە دوای عەرزی ئێحـترام وە خـاک بەرپـێ مـاچ کـردن لە ڕووی لوتـف و ساحبدارییەوە لە بەندە پرسیار بفەرمـوون وەخـت بە چـاوەڕوانی لوتـف و مەرحەمەت و شەرەفی حوزوورەوە ئەبەینە سەر.

شاگیان هێند ماتومەلوول و دڵبەئەفسووسم — هەرچـی دەکەم نـازانم چـی بنووسـم
هێنـدە لە لام بەڕێـز و نـازک خـاتری — هەرچیـک ئەنووسـم تـۆ لەو چـاتری
نـدانم کـدامین سـخن گویمـت — کە بـالاتری از آنـچە مـن گویمـت
خـوا کـردوویە ئیسـتە وای لە مەکە — تکـایە لە دۆعـای خێـر بـێ بەشـمان مەکە
کـۆمەڵان ڕوویـان لە جیـاوازیە شـاهم — تکامـان وایە بەشبەشـمان مەکە
یـان بە یەک هەمـوو یەکـمان گـرە — دووچاری سەرگەردانی و غەلوغەشمان مەکە
فەتـاح بە ڕجـاوە عەرزت ئەکـات — با زیوی قاڵکراو بین سەیری ڕووکەشمان مەکە
بە هیـوای خـۆ هەڵبـژاردنم بـۆ ئەنجـومەن — ڕجـایە و تکـایە بـێ پشـتیوانم مەکە

شا گیان لەگەڵ عەرزی سڵاو و ڕێزی خۆم و ماڵ و منداڵماندا بۆ حەزرەتی پیـر و حـاجی ئامینە خانم وە ئەوانەی حازری حوزوورن بەتایبەت جەنابی شیخ ناسێح.

بار و گوزەرانی ژیان بە هۆی زرووفی ناسـازەوە ڕوو لە ڕاوەسـتانە. چـاوەڕوانی هیمەتـین. هەڵوێستی خۆم لە خەڵکاندا تا ئێستا (نظر بزرگـان را کیمیـا و محـترم شـمردیم)، بەڵام قوربان شا گیان ئێستا شتێکیتر بە دەستەوەیە واتە لە کۆمەڵانی خەڵکانی بێ لایەن بە ڕای هەمـوو لایەنەکـان ئەنجـومەنی ئەیـالەتی هەڵئەبژێـرن. دەسـەڵات بـدرێتە دەس ئەو هەڵبژاردنە و دۆستان زۆریان لایان باشە. نازانم حەزرەتی پیر ئەمـر و فەرمـانی بە چیـیە. ئەگەر لاتان باش بـوو تکـام وایە بێ پشـتیوانم مەکە. چـاوەڕوانی شـەرەفی حـوزوورین. خۆمان بە دوور نـازانین ئەگەرچـی دوورین. شـا گیـان لە کتێبەکـان دوو نوسـخەم نـاردە خزمەتتـان. دیـاری شـوانانە. تکـام وایە قبوولیـان بفەرمـوون، هیمەتـێ بفەرمـوون بـۆ ڕەواجیشیان انشاءالله.

ژماره ۲: نامه بۆ بەڕێز کاک مەسعوودی بارزانی

به ناوی خوای بەخشنده و میهرەبان

برای گەوره و خۆشەویست، تاقانەی کورد و کوردستان جەنابی کاک مەسعوود بارزانی

بە ناوی خۆم و هەموو دانیشتوانی شاری سلێمانییەوه وه بە ناوی ئەم کۆمەڵە ماقووڵانە لە ناخی دڵەوە گەرمترین بەخێر هاتنت ئەکەین و گەرمترین پیرۆزبایی فەتح و نەسر و سەرکەوتنت لێ دەکەین (نَصرٌ مِن اللهِ و فَتحٌ قریب) انشالله. سەرۆکی خۆشەویست هیوادارین ئەم تەشریف هێنانەی بەڕێزتان بۆ شاری سلێمانی شاری شێخ مەحموودی نەمر، قدوومتان موبارەک و پڕ لە خێر و بەرەکەت بێت. پڕ لە دڵخۆشی و دڵنیایی بێت بۆ میللەتە ستەمدیدەکەما. هیوادارین تەشریف هێنانتان موژدەی ئەمن و ئاشتی و ئاسایش و یەکسانی بێت و مایەی خۆشی و بەرەکەت و هەرزانی بێت. کاکی بەرێزمان لە بەڕێزتان شاراوه نییە کە شاری سلێمانی ماوەیەکی زۆره شەڕ و کوشتن و کوشتار و وێرانکاری بە جۆرێک وای لێ کردووە کە ڕواڵەتی شارستانیەتی پێوه نەماوه. دووچاری برسیەتی و ماڵ-وێرانی بوون بە هۆی فرە کوێخایی و فرە ئاغاییەوه. کورد وتەنی: وێران بێ دەرناغا، نۆ ماڵ مسکێن و سێزده ئاغا. لە هەندەران فرەحزبی بۆ پێشخستنە و ئاسایشی میللەتە لای ئێمە بۆ کوشتار و دار و قەنارە و پەتە. بۆیە هیوادارین بە مەعنای ئایەتی (اِنّ مَعَ العُسْرِ یسْراً). ئیتر کۆتایی هاتبێ بە هەموو مەینەتییەکانی گەلی کورد و بە تایبەت شاری سلێمانی لێقەوماو.

یەکەم: ئێمە زۆر سوپاس و ستایشی لێبووردنە گشتییەکەی بەڕێزتان ئەکەین کە بڵاوتان کردەوە بۆ ئەو خەڵکە کە بڕێکی لە برسان و بڕێکی لە ترسان (واتە ترسی ڕژێم) و بڕێکیش بۆ دەرچوون بۆ وڵاتانی دەرەوه. ئەگینا ڕقیان لە نیشتمانی خۆیان نییە. بۆیە داوا لە بەڕێزتان دەکەین بفەرموون بە هەموو لێپرسراوانی عەسکەری و سیاسیی زیاتر گرنگی بدەن بە تەنفیزی لێبوردنەکە و دڵنەوایی ئەو برا ڕۆشتوانە (وَ الْکَاظِمِینَ الْغَیْظَ وَ الْعَافِینَ عَنِ النَّاسِ). هەروەها گەرمترین پیرۆزبایی لە کابینەی دووی ئەنجومەنی وەزیران ئەکەین. هیوای سەرکەوتنیان لە خوای گەوره بۆ دەخوازین. هیوادارین زوو دەست بە کار بن و خۆیشیان بە وەزیری میللەت بزانن نەک هی حزبێکی موعەیەن. دووەم: ماڵ و مناڵ و هەتیوی شەهیدان خوشک و برا و باوک و دایکیان چاوەڕوانی هیمەتی ئێوەن کە لە برسیەتی و بێنەوایی ڕزگاریان بکەن. سێیەم: مووچەخۆرەکانی شاری سلیمانی سێ مانگە (بەم گرانییە)

بێ مووچه ماونەتەوە و لە حاڵێکی زۆر شپرزدان. چوارەم: ئێستا وەرزی پاییزە و کاتی جووت کردن و کێڵانە. پێویستە جووتیارەکان دڵخۆش و دڵنیا بکەن و هانیان بدەن بە بەخشینی تۆو و هەموو جۆرە یارمەتیەکی‌تر بۆ وەرزی تازە. چونکه (رعیت چو بیخند و سلطان درخت). ئەگەر ڕەعیەت لاواز بێ سوڵتان بێنەوایە. پێنجەم: ئێمە بە پەسندی دەزانین لە کۆمەڵانی خەڵکی بە شەرەفی ناوشار لە پیاوانی دانا و بە ویقار (مجالس شعبی) درووست بکرێت و بڕوای پێ بدرێت کە چاو ببڕێتە هەموو کاروبارێکی پەیوەندیدار بە ئەمن و ئاسایش و بووژانەوەی خەڵکی شارەوە هەیە. شەشەم: داوا لە بەڕێزتان ئەکەین بۆ زیاتر دڵخۆش کردنی هەژاران و نەبووەکان بۆ زیاتر دابەزاندنی نرخی خۆراک و شتومەک ئێوە بە دەوری خۆتان گومرگ و باج و خەراج لە ناو داخڵی کوردستاندا لا بەن. چونکه تەنها (موستەهلک) لەمەدا زیانبەخشە. حەوتەم: چونکه ئەگەر میللەت نەبێت حزبیش نابێت. میللەت ڕەگ و ڕیشەی دارە و حیزب سەرچڵەکانیەتی ئەگەر ڕەگ وشک بوو لق و پەل زوو لە ناو ئەچێ. لێرەیشا بە هەلی دەزانین وەکوو وەفدی سلێمانی لە بەردەمی بەڕێزتاندا داوا لە هەموو خەڵکی کوردستان بکەین بە پیر و جوان و حەتا شەل و لاکەوتەکانیشەوە لە کاتی ئەم هەڵبژاردنە مێژوویەدا بە زمانی شیرین و دەم بە پێکەنین و دۆعای خێرەوە بەرەو سندووقی هەڵبژاردن بکەونە ڕێگا و نوێنەری ڕاستەقینەی گەلی کورد هەڵبژێرن بێ ترس و لە ڕووداماں. هەشتەم: باجی زەریبە بۆ فڕنەکان و نانەواخانەکان لە کاتی ڕژێمدا لابرابوو، بەڵام بەم دواییە بێ بەزەییانە لە خەڵکی سێنرا. ئێوە بفەرموون وەک خۆی لێ بێتەوە. نۆیەم: داوا لە بەڕێزتان دەکەین بۆ زیاتر گرنگیدان بە مەدرەسەی دینی و شوێنەوارە پیرۆزەکان. دەیەم: وەگەڕخستنەوەی بانکەکان و دڵخۆش کردنی ئەو خاوەن پارانەی پارەیان لە بانکدا دانابوو لە دوای ڕاپەڕین هیوای وەرگرتنەوەیان نەمابوو. هەروەها دڵنیا کردنی بازرگانەکان بۆ هێنانی شتومەک. یازدەیەم: لابردنی چەکداری لە شارەکاندا کۆمەڵانی خەڵکی دڵنیا دەکات لە ژیانی پڕ لە خۆشی. ئەمجاریش داوای سەرکەوتن و سەربەرزیتان بۆ دەکەم.

عومرەکەم چۆتە حەفتاویەک ساڵە   خۆ تازە دنیا لە من بەتاڵە

ئیتر خوەشیتان ئاواتی منە. ئینتزار جواب ئەکەم.

وەسەلام برای بچووکتان - میرزا سدیقی چنگیانی

ژماره ٣: نامەیەک بۆ هاوڕێیەکی خۆشەیستی

بۆ برای خۆشەویست و بە وەفا و مێهرەبان سۆفی [؟]

ڕۆژ باش

لە دوای هەواڵپرسین ئیمڕۆ ١٩٩٠/١١/٢٢ نووسراوە بچکۆلەکەم وەرگرت. لە مژدەی سلامەتیتان زۆر خۆشحاڵ بووم. سڵامی براژن ئەکەم. چاوی هەموو کوڕ و کچەکان ماچ ئەکەم. نووسیبووت بە زووی وەڵامی ئەم چوار فەقەرەیەم بدەرەوە. ئەوا لە خوارەوە بۆت ئەنووسم. یەکەم: بە نسبەت فاروقەوە دوای نووسینی نامەکە هاتەوە. بۆیە باسی تیا نەهاتووە کە هاتیتەوە لە ئێوە زۆر ڕازییە، بەڵام وە نەبێ هین چووبێتە بەغداد بووبێ بە هین. لەوە ناچێ لە هەڵوێستی [؟]. من بێ پرسی حەزرەتی شێخ هیچ شتێ ناکەم. ئەویش فەرموویەتی موبارەکە. ئیتر هەموو شتێ عائدی ئەوە. ئەوا کاغەزی خۆشەویستم بۆ ناردی بە وردی هەمووی بخوێنەرەوە دۆعای خێریش بکە بۆ خۆشەوی [کوڕم]. دووەم: بە نسبەت دەرمانخانەوە هەر چەندە لە لوتفی خوا و همەتی حەزرەتی پیرەوە هی ئێمە دانەخراوە. ئەوانیتر داخراوە. ئەمرەکە چۆتە وەزارەت. دکتۆر نەوزاد بە منی وت بە بێدەنگ ئەگەر تۆ بتوانی ئیجازەی (طب شعبی) وەربگریت لە بەغداد وەکوو ئەوانەی شۆڕیجە من لێت قبووڵ ئەکەم وەکوو ئێمە بیستوومانە لە بەغداد و لە کەرکووکیش لە چەند جێگایەک ئیجازەی (طب الشعبی) وەرگیراوە. ئیتر نازانم سیغەکەی چۆنە. مەگەر تۆ لەوێ هەواڵی بزانی. ئەگەر دکتۆر ئۆمیدیشت دی سڵامی منی عەرز بکە. بڵێ ئێستا من و گژوگیا ئاشنای یەکین. جا ئەگەر ئەو هیمەت بکات ڕێگەچارەیەک بدۆزێتەوە. مومکینە کاک حاجی خۆیشمان سەری لێ دەربکات بە هۆی ناسیاوە نەقشبەندییەکانەوە. ئیتر پشت بە خوا و هیمەتی حەزرەتی شێخ هی ئێمە انشاءالله داناخرێت، بەڵام حەز ئەکەم لەم ویزە ویزە ڕزگار بین. هەرچی پارەیچی تێ بچێ قەیناکا. ڕاستی لای ئێمە سەرما و زوقم بێ وێنەیە نازانم لای ئێوە. باقی بە خوات ئەسپێرم خۆت و ماڵ و منداڵت - لەگەڵ ئەبوو خەلیل

برات فەتاح [میرزا سدیقی چنگیانی]

ژماره ٤: نامەیەکی کاک بورهان حوسەینی

خاڵەمیرزای بەڕێز! برای گەورە و سەروەری باشم میرزا سدێقی چنگیانی

سلام علیکم

نامە جوانەکەتمان زیارەت کرد. لەوەی کە ساغ و سڵامەتی خۆشحاڵین. لە خزمەت شێخ محەممەدی شێخ ئەحمەد عەبابەیلێ کە یەکەمجار لە نامەکەی ئێوەدا ناویم بیست سڵاوی گەرم عەرز ئەکەم.

خاڵە گیان! لە کوردی لای ئێما مەسەلێ هەس، ئەڵێ: هەر کەس بە تەمای خاڵۆ و مامۆ بێ، ئێوارە بێ نان سۆزی بێ دۆ بێ. خاڵۆ واتە خاڵە. جا بەڕاس خاڵە میرزا گیان! بە تەمای ئەوە بووم (وە بە تەمای ئەوەم) ئێوە ئەم کتێبە لە ٢٠٠ سەفحەوە بە ٣٠٠ - ٤٠٠ سەفحەی بگەینن. یەکەم هەم نوسخە جوانەکانتان کە بە داخەوە هەم ل بەر کوردی نەزانین ئێمە و هەم لەبەر خراپی چاپی (گژوگیا و ئاژەڵ)، هەم کەم وەختی (مزید بر علت)، نەمتوانیوە بەهرەی لێ بگرم بەڵام لە باسە جوانەکانت لە سنە خاتراتی باشم هەیە کە کەڵکمان لێ وەرگرتووە. جا ئەوەندە نەبووە بێتە بەر چاو. وە بە ناوی خۆتانەوە بنووسرێ. دووەم هەم ناو کوردی گیاکان و نەخۆشییەکان، هەم نوسخەی تازە و چارەسەری نەخۆشییەکانتر کە ئێمە نەمانتوانیوە ناوی ببەین. (وەک لە لاپەڕەی ئەلف - موقەدەمە سەتر ١٧ و ١٨ نووسیمانە: بە داخەوە یەک لە هەزار گیا دەرمانی کوردەواریمان کۆ نەکردوەتۆ.) جا ئومێدمان ئەوەیە ئێوە لە سەر تەواوی لاپەڕەکانی شت بنووسن کە عەینی نوسخەکە یادگار ئەمێنێتەوە. هەم مەتەڵەبە جوانەکانیشتان لە نوسخەی چاپیدا ئەنووسرێ و ناوی دەرمانخانەی میللی هەورامان و خاڵەمیرزا و دۆستانی بە خەڵکی ئەمدیو و ئەودیویش باشتر ئەناسرێ. کە ئەم کارە پێویستە هەر چەن ئێوە نێوتان ناوێ، بەڵام لەبەر خەڵک بەڕاسی لازم و پێویستە. لەبەر ئەو مەتڵەبانە دووبارە جزوەکەم ناردەوە خزمەتتان لەگەڵ جزوەیکیتر بۆ شێخ محەممەدی شێخ ئەحمەدی بەڕێز. تکایە تا دوو مانگیتر بۆمان تەکمیل بکەن با فەرهەنگێ جوانی زۆر بەکەڵکی وڵاتەکەمان بە باشی گەلان لەم بابەتەوە باش بناسێنین.

برای بچووکتان بورهان حوسێنی لە سنە

گیادەرمانی شفا ١٣٧٨/٠٧/٠٥

ژمارە ٥: نامەیەکی شێخ موحسینی موفتی

گەورە و موحتەرەم جەنابی خاڵە میرزا سدیقی چنگیانی

السلام علیکم و رحمە اللە

دوای ڕێز و سەلام بۆ بەڕێزتان و هەموو ئەفرادی خانەوادەتان. لام وایە ڕێگەم بدەن سوپاسی یەکەیەکەی بنەماڵەکەتان بکەم و خزمانی بەڕێزی چنگیانی بەتایبەتی برایانی بەڕێزت، کوڕانی ئازیزت و دۆستانی دڵسۆزت و خزمانی بەسۆزت و خەڵکانیتری بەنازت. خوا وێنەتان زیاد بکات کە لەمر نارەحەتیەماندا سەردانی شێخ موحەمەدی برامیان کرد و خەمخۆری و خزمایەتی و کەسایەتیان نواند و جێگای ڕێز و سوپاسن، بەتایبەت جەنابت کە ئەوەندە نزیکی خەریکین نەتبینین.چونکە لە تۆوە و بە چاوی تۆوە سەیری دڵسۆزی هەموو خزمان ئەکەین. یاخوا هەر شاد و سەربەرز و سەرفراز بن.

شێخ موحسینی موفتی - هەولێر ٢٠٠٠/٠٢/٠٢

ژمارە ٦: نامەیەک بۆ کاک جەمیلی کەمانگەر

بۆ برای زۆر بەڕێز ئاغای جەمیلی کەمانگەر

لە دوای ڕێز و سڵاو فەکسەکەت گەیشت. لە خەبەری سەلامەتی و وەفاداریتان سوپاسگوزار بووم. سڵاومان هەیە بۆ ئافاق خانم. ئەحواڵی مناڵەکانتان دەپرسین. ئێمە سوپاس بۆ خوا هەموو باشین. ماڵ و مناڵ سڵاو و ڕێزیان هەیە. کۆمەڵی دەرمانخانەی میللی هەورامان هەموویان سڵاویان هەیە. کاک سەتار، شێخ مستەفا، شێخ موحەمەد، کاک جەبار و کاک نەژاد سوپاسیان کردی چاوەڕوانی کتێبەکەتین. بەداخەوە نەمتوانی بۆت تەواو بکەم. خۆت تەواوی بکە.

برات میرزا سدیقی چنگیانی

ژمارە ٧: نامەیەکی مەحموود دەروێش نادر

زۆر بەڕێز کاکە میرزا سدێق

پاش سڵاو و ڕێزێکی زۆر خۆشی و تەندروستیتان ئاواتەخوازم. زۆر سڵاو و ڕێزم هەیە بۆ هەموو لایەک وە بۆ کارمەندانی دەرمانخانەکەتان. کاکە میرزا ئێستا من لە هۆڵەندم، وە بڕیارم داوە لێرە بمێنمەوە و ئیقامەی پەنج ساڵم وەرگرتووە. لەم ڕۆژانەدا لەگەڵ پیاوێکی زانای دەرمانسازیدا دانشتم و باسی بەکارهێنانی گژوگیای پزیشکیمان کرد. لەو بەینەدا باسی دەرمانخانەکەی ئێوەم کردووە و باسی ئەوەم کرد کە ئێوە چەند گژوگیایەکتان هەیە و تێکەڵی دەکەن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی سەدەفی و پسۆریاس. بەڕاستی بڕوای نەدەکرد. چونکە ئەو نەخۆشییە چارەسەرکردنی زۆر بە زەحمەتە. ئەگەریش چاک دەبێت دیسان دەگەڕێتەوە. من پەیمانم پێ داوە کە بۆی ئیسبات بکەم کە لە لای ئێمە چارەسەر ئەکرێ. ئەگەر من بتوانم بیسەلمێنم لە دوارۆژدا ئێوە سوودێکی گەورە وەردەگرن. ئەویش بە ئەو گژوگیایەیە کە بۆ ئەو مەرهەمە پێویستە. ئینجا زۆر تکا ئەکەم هەندێ بە ئامادەکراوی وە مەحتەویاتی وەسفەکەشم بۆ بنێرە بە هەڵگری نامەکەدا، بەڵام تکایە کاتی گرتنەوە پێویستە زۆر بە دەقیقی وەزن بکرێ هەر یەکیان: مەسەلەن بۆ ١٠٠ گرام لە وەزنی گشتی مەرهەمەکە لە هەر یەکێ لە مادەکان چەند پێویستە. لێرە ئەیاندەمێ و جیهازی زۆر دەقیقیان هەیە مادە فەعالەکان جیا دەکەنەوە بە ئینگلیزی یان لەوانەیە مشکلەیشم هەبێ بۆ ناوەکان بە ئینگلیزی یان بە هۆڵەندی. بەڵکوو ئەگەر بە فارسی و بە کوردیش ناوی مەحتەویاتی دەرمانەکەم بۆ بنووسن هەر باشە لێرە برادەری فارسم زۆرە لێیان ئەپرسم. (بە عەرەبیش هەر باشە). کاکە میرزا گیان هەر خودا بکات لە ناحیەی عیلمەوە بەدڵیان بێت. ئەوە درگایەکی گەورەیە لە کوردستان دەکرێتەوە. یەکێ لە مادەکان وائەزانم شاتەرە بوو. ئیتر بە خواتان دەسپێرم.

هەڤاڵتان: مەحموود دەروێش نادر

ژمارە ٨: نامەی هاوڕێیەکی خۆشەویستی

زۆر بەڕێز و زۆر خۆشەویستم برای گەورەم جەنابی دکتۆر حاجی میرزا سدیقی چنگیانی سەرەتا دەستەکانت ماچ دەکەم زۆر لە ئەحواڵی ساغیت دەپرسم. سڵاو و ڕێزی بێ پایانم بۆ جەنابت. لە خوای گەورە دەپاڕێمەوە تەمەندرێژ و تەندروست بن لە ژیاندا بۆ خزمەتی گشت موسڵمانان و مرۆڤایەتی.

سڵاو و ڕێزم بۆ برایانم جەنابی کاک حاجی ستار و کاک شێخ محەممەد و کاک شێخ مستەفا و کاک سەباح و باقی ئەندامانی دەرمانخانەی هەورامان. قوربان ئەوا ئەم کوڕە خاڵەم ناردە لای جەنابتان. بە هیوای ئەوە عیلاجی باشی بۆ ساز بکەن. انشالله بە هیوای شیفای یەکجاری لای جەنابتان. وە ڕێنموونی تەواوی بکەن بۆ چۆنیەتی شیفای یەکجاری. چونکە لە هەولێرە و ڕێگای دوورە و جەنابیشتان دەزانن مەسرەف گرانە.

سپاسی فراوانتان، براتان [؟]

ژمارە ٩: نامەیەکی ڕەئووفی شێخ عەتائولا

سڵاو و ڕەحمەتی خواتان لێ بێ. انشاءالله بە خزمەتتان دەگەم. زۆر دەمێکە هەڵناکەوێ، بەڵام خودای گەورە فرسەتم بدا بەم زووانە دێم و بە دیدارتان شاد دەبم. لە کۆتاییدا بە خواتان دەسپێرم.

برای بچووکت ڕەئووف شێخ عەتائۆڵڵا لە دەرمانخانەی گیایی حاجیاوا

ژمارە ١٠: نامەیەکی نووسینگەی لقی ٤ پارتی بۆ میرزا سدیق

پارتی دیموکراتی کوردستان - یەکگرتوو/ لقی ٤

ژمارە: ٢٨٢٠ - ڕۆژ ١٩٩٣/١١/٢١

بڕیار

لە سەر ڕۆشنایی نووسراوی م.س بەڕێز ژمارە (١١٢٦) لە ١٩٩٣/١١/١٥ وەک بەڕێزتان لە خەباتی هەڤاڵ میرزا سدیقی چنگیانی ئاگەدارن هەر لە کۆماری مهابادەوە تا شۆڕشی ئەیلوولی مەزن و بەردەوام لەگەڵ شۆڕشی گوڵانی پێشکەوتووخوازدا بووە. بڕیارماندا بە دانانی بە ئەندامی فەخری لقمان و هیوای سەرکەوتنی بۆ ئەخوازین لەگەڵ ڕێزماندا. ئیتر بۆ پێشەوە و بە سەرکەوتنەوە.

[مۆر و واژۆی لقی چوار]

وێنەکان

سپاس بۆ کاک سامان (خاوەنی سەنتەری گیادەرمانی زاگرۆس لە شاری سلێمانی) کوڕی میرزا سدیقی چنگیانی کە وێنە و دەستنووسەکانی لە ئەرشیڤی خۆیاندا پاراستووە، هەروەها سپاسی کاک بەختیاری مەلا ئەحمەد دەکەین کە ئەرکی سکان کردنی وێنەکانی لە ئەستۆ بوو.

وێنەی ژمارە ١



لە ڕاستەوە: میرزا سدیقی فەقێ مەحموودی چنگیانی، حەمە سدیق خانی میشیاو، ئەحمەد بەگی سەرحەدی، حەمە ئەمین خانی شیوەگوێزان برای حەمە ڕەشید خان، مستەفا بەگی نەنۆر، ؟، ؟، میرزا ڕەفیقی فەقێ مەحموودی چنگیانی. لە پێشەوە: حەمە ڕەشید خانی بانە

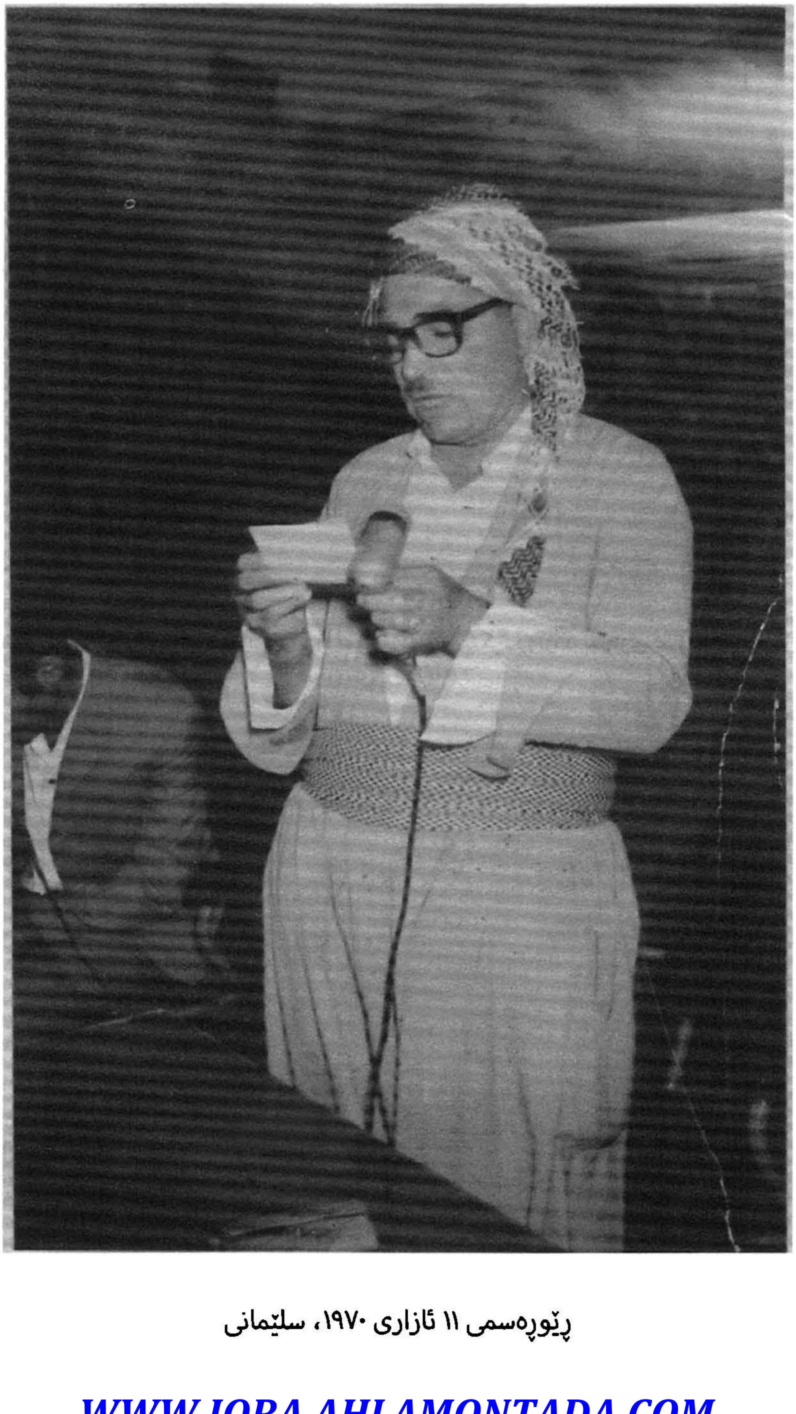
ساڵی ١٩٦٨ گوندی وێنە ناوچەی شلێری پێنجوێن وەرگیراو لە پەڕەی فەیسبووکی Khan

وێنەی ژمارە ٢



ساڵی ١٩٧٠، پێنجوێن

وێنەی ژمارە ٣



ڕێوڕەسمی ١١ ئازاری ١٩٧٠، سلێمانی

وێنەی ژمارە ٤



ڕێوڕەسمی ١١ ئازاری ١٩٧١، سلێمانی: میرزا سدیق بە ئەسپێکی دوازدە سواری مەریوان نمایش ئەکا.

وێنەی ژمارە ٥



میرزا سدیقی چنگیانی ساڵی ١٩٧١ کە هاوکات بەڕێوەبەری شارەوانی سەرچنار و بەرپرسی یەکیەتی لاوانی پارتی دیموکراتی کوردستان بووە.

وێنەی ژمارە ٦



ڤیستیڤاڵی جیهانی لاوان، ١٩٧٣/٠٨/٠٥، بەرلین

وێنەی ژمارە ٧



میرزا سدیقی چنگیانی لەگەڵ بنەماڵەکەی، ساڵی ١٩٧٤، گوندی هەڕگێنەی پێنجوێن



BOJANE

Berheme Giyanasî û Giyadermanyekanî

Hekîm Mîrza Sidîqî Çingyanî

یەکێک لە میراتە دەوڵەمەندەکانی پێشینیانی گەلی کورد فەرهەنگ و ئەزموونی پزیشکییە کە بۆ چینی ئێستە و داهاتوو بە جێ ماوە. ئەو گەنجینە بەنرخە بەشی زۆری سینەبەسینە هاتووە. میرزا سدیقی چنگیانی کە وەک خۆی باسی کردووە یەکێک لە شاگردانی حەکیمی گەورە شێخ عوسمانی نەقشبەندی بووە. جێی خۆیەتی نازناوی «ابن سینای کوردستان» بەو حەکیمە مەزنە بدرێت. زانیاریەکانی ناو پەرتووکی بۆژانە تێکەڵەیکە لە ڕەچەتەکانی ئەو دوو حەکیمە و ئەزموونی پێشینیان و وەرگێڕانی سەرچاوەکان.

Amadekirdin û Perawêzdanan
Îrec Muradî Baqlawayî

ئەم کتێبە لەسەر ئەرکی دارایی سەنتەری Paimei ROSE (بۆ چارەسەرکردن بە دەرمانی گیایی و جوانکاری سروشتی) چاپ و بڵاو بۆتەوە.

هەولێر - شەقامی ٤٠ مەتری نزیکی سوپەرمارکێتی کۆک - بەرامبەر دەرمانخانەی سەلامەتی

پێوەندی: ٠٧٥٠٨٥٤١٥٦٨ - ٠٧٥٠٧٦٣١٢١١

ژمارەی سپاردن ٩٢٢

هەولێر - چاپی یەکەم پاییزی ٢٠٢٠

نرخ ٧٠٠٠ دینار

Paimei ROSE

مرکز پخش ماد